

安全で健やかな食生活を送るために
～家庭でできること～

No.2

食品のかしこい 選びかた・扱いかた

～野菜・くだもの編～

気になりませんか？

新鮮でおいしい食品を選ぶコツや

家庭での食品の保存方法、家庭での扱いかたのコツ



～ はじめに ～

健全な食生活を送る上で、食品の安全性について正しい知識を持ち、食品を適切に選び、取り扱うことはとても大切なことです。「そんなの難しいし、めんどうだ」と思う人もいるでしょう。でも、これまでの習慣を少し見直し、ほんのちょっと工夫するだけで、より健全な食生活に近づけると私たちは考えています。

そこで、安全で健やかな食生活を送るために役に立つと私たちが考えた情報を皆様に提供していくこととしました。

この冊子では、新鮮でおいしい食品を選ぶコツや家庭での食品の保存方法、扱いかたのコツを紹介しています。皆様のご家庭でも実践してみてください。

目次



1. お店選びのポイント 1

2. 食品の選びかたと扱いかた

野菜の選びかた 3

野菜の扱いかた 11

くだもの選びかた 21

くだもの扱いかた 27

お米の選びかたと扱いかた 35

3. 冷蔵庫のかしこい使いかた 36



1. お店選びのポイント

お店を選ぶときは、こんなことに気をつけましょう。

適切な温度で管理されているか

食品には、種類によって適切な保存方法があり、容器や包装には、その食品を適切に保存するために必要なことが書いてあります。

食品を購入するときは、お店で、表示されている保存方法のとおりきちんと扱われているか確認しましょう。



直射日光が当たらない所に商品を置いているか

常温で保存可能な食品も、直射日光にあると味が変わったり、品質が落ちてしまったりすることがあります。

店外でも、また、店内であっても、直射日光の当たらない場所に陳列・販売するなど、商品を適切に管理しているお店を選ぶようにしましょう。

質の良いものを扱っているか

「質の良い食品」という言葉を聞くと、「新鮮」、「味がよい」、「安全」という言葉が思い浮かびませんか？

自分の「五感」を働かせることで、新鮮で味のよい生鮮食品を選ぶことができます。この冊子も参考にして、おいしく新鮮な食品を選ぶ力を養いましょう。

清潔な感じがするか

店内が薄汚れた感じがする、床が汚い、棚にほこりがたまったまま、冷蔵や冷凍ケースには霜や水滴がついている・・・このようなことがない、清潔なお店を選びましょう。

バラ売りも利用してみましょう

普段利用しているお店で、量り売りやバラ売りをしていますか？必要なときに、必要な量だけ買うことができるので、使い切れずに捨ててしまうことも減りますし、家庭でトレー等のゴミを減らすこともできます。ちょっとエコライフができますね。



2. 食品の選びかたと扱いかた

野菜の選びかた

野菜では新鮮さがおいしさにつながります。しおれていない、しっかりしたものを選びましょう。

◇葉を食べる野菜

ほうれんそう、小松菜、春菊、リーフレタス、にら、ねぎなど

葉の先がピンとしていて、緑が濃く鮮やかなものを選びましょう。



キャベツ、白菜、レタス、芽キャベツなど

・ キャベツや白菜は、外側の葉がしっかりとついていて、しなびていない、巻きのしっかりした重みのあるものを選びましょう。



・ レタスは、外側の葉がしっかりとついていて、しなびていなくて、軽すぎたり重すぎたりしない適度な重さのものを選びましょう。

◇実を食べる野菜

トマト、なす、パプリカ、ピーマン、かぼちゃ、きゅうり、ズッキーニ、オクラなど

- ・ 色が濃くて、ツヤ・ハリがあり、重みのあるもの、へたの切り口がしなっとしたり、枯れたりしていないものを選びましょう。



トマト

- ・ オクラは、濃い緑色で、うぶ毛が生えていて、黒ずんでいないものを選びましょう。

◇つぼみを食べる野菜

カリフラワー、ブロッコリーなど

- ・ カリフラワーは、全体につぼみがしっかりつまっていて重みのある、きれいな乳白色のものを選びましょう。



カリフラワー

- ・ ブロッコリーは、全体につぼみがしっかりつまっていて重みのある、緑や紫の色が濃いものを選びましょう。全体が黄ばんでいたり、花が咲き始めていたりするのは鮮度が落ちている証拠です。

◇茎を食べる野菜

アスパラガス、セロリなど

- ・ アスパラガスは、茎にしわがなく、みずみずしいものを選びましょう。鮮度が落ちてくると、全体に黄色っぽくなります。
- ・ セロリは、茎の部分が肉厚で丸みがある形をしたもの、葉の緑が鮮やかでみずみずしいものを選びましょう。

◇根を食べる野菜

だいこん、にんじん、かぶ、ごぼうなど

- ・ だいこんやにんじんは、重みがあり、ひびが入っていないまっすぐなものを選びましょう。その中で、だいこんは色が白くツヤのあるもの、にんじんはオレンジ色の濃いものを選びましょう。



にんじん

- ・ かぶは、ひび割れや傷がなくツヤのあるもの、葉が青々としているものを選びましょう。
- ・ ごぼうは、ひげ根が少なく、しわがよっていないもの、「す」が入っていないものを選びましょう。泥つきのものを買くと長持ちします。

◇いも類

じゃがいも

皮に傷やしわがなく、重みのあるものを選びましょう。

芽が出ていたり、部分的に緑色になっていることがあります。この部分は天然毒素のソラニンやチャコニンを含むので、避けましょう。



じゃがいも

さつまいも さといも やまいもなど

・ さつまいもは、皮の色が濃く鮮やかなものを選びましょう。

・ さといもは、重みのあるかたいものを選びましょう。

泥つきの場合は、皮がしっかりと湿っているものを選びましょう。



さといも

・ やまいもには、長いも、やまといもなどの種類がありますが、いずれもハリがあり、皮がなめらかで傷がなく、重みのあるもの、皮の色の薄いものを選びましょう。

◇きのこ類

生しいたけ、しめじ、まいたけ、えのきだけ、エリンギ、なめこなど

・ 生しいたけは、乾燥していない、かさの裏の部分が白いものを選びましょう。



生しいたけ

・ しめじは、パッケージに水滴のついていないものを選びましょう。

・ まいたけは、かさにハリがあり、全体にしまった感じのするものを選びましょう。

・ えのきだけは、薄いクリーム色でハリのあるものを選びましょう。

・ エリンギは、軸の部分が太くてかたく、かさの裏のひだが白くきれいなものを選びましょう。

・ なめこは、褐色でかさが丸くてかたく、軸の太いものを選びましょう。



なめこ

◇豆類

えだまめ、そらまめ、さやいんげん
さやえんどうなど

・ さやにハリがあり、色鮮やかで、みずみずしいものを選びましょう。



えだまめ

・ そらまめは、買ったその日のうちに食べましょう。その日のうちに食べるのでなければ、できるだけさや付きのものを買きましょう。さやから出すとかたくなったり甘くなくなったりします。

小豆、大豆、黒豆、金時豆など

豆粒がそろっていてツヤがあり、虫食いや傷がないものを選びましょう。

◇その他の野菜

とうもろこし

先端まで粒が詰まっていて、粒がそろったものを選びましょう。

皮付きの場合は、皮の緑色が濃く、ずっしりと重みのあるもの、ひげがパサパサと乾燥していて茶色のものを選びましょう。



とうもろこし

たまねぎ

皮がよく乾燥していて、色が濃くツヤがあり、重みのあるものを選びましょう。頭の部分を軽くさわってみて、ブヨブヨしていないことを確かめましょう。



たまねぎ

れんこん

皮が淡い褐色で、傷がなくふっくらとしているもの、切り口が白いものを選びましょう。

もやし

いたみやすいので、冷蔵した状態で販売している店で買しましょう。

根のひげの部分が白く、茎が折れていないもの、豆の部分が開いていないもの、しおれていないものを選びましょう。



もやし

かいわれだいこん、アルファルファなど

葉が新鮮で緑色が濃く、黄色くなっていないもの、茎がしゃっきりとしていて大きさや太さがそろっているものを選びましょう。

しょうが、にんにく、みょうが、大葉など

- しょうがは、しなびていないものを選びましょう。



- にんにくは、全体が乳白色で重みがあるものを選びましょう。



- みょうがは、ふっくらと丸みがあり、先の方がしっかり閉じている、色ツヤのよいものを選びましょう。
- 大葉（青じそ）は、緑色が濃く、葉先までピンとしたみずみずしい感じのするものを選びましょう。

野菜の扱いかた

収穫された後も生きています

野菜は収穫された後も生きていて、呼吸したり、水分を放出したりしています。

野菜をおいしく保存するためには、こうした活動をうまくおさえて、栄養分が減らないようにする工夫が大切です。

種類に応じた保存方法を

何でも冷蔵庫に入れておけばいい！なんて思っていないですか？ 野菜の中には低温が苦手なものもあります。野菜の種類に応じた適切な環境で保存しましょう。



◇葉を食べる野菜

ほうれんそう、小松菜、春菊、
リーフレタス、にら、ねぎなど

適度な水分が必要です。新聞紙などで包んでから冷蔵庫で保存しましょう。ラップで包んだり、ビニール袋に入れて保存したりするのもよい方法です。

冷蔵庫の中では、根元の部分を下にして、立てた状態で保存すると長持ちします。



リーフレタス

キャベツ、白菜、レタス、芽キャベツなど

・ キャベツは、芯の部分からいたみ始めるので、芯をくりぬき、この部分に湿らせたキッチンペーパーなどをつめて、新聞紙やラップなどで包むか、ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存すると鮮度が保てます。

・ 白菜は、新聞紙などに包み、日が当たらず風通しのよい場所に置けば常温保存も可能です。

ただし、夏場は冷蔵庫で保存するようにしましょう。



白菜

・ レタスは、鮮度がとても落ちやすい野菜です。芯の部分を手でくりぬき（包丁で切ると切り口が変色してしまいます）、キャベツと同じように保存しましょう。



レタス

・ カットされたものは、切り口からいたんできますので、早めを使い切るようにしましょう。
保存する場合は、ラップでしっかり包み冷蔵庫で保存しましょう。

◇実を食べる野菜

トマト、なす、パプリカ、ピーマン、かぼちゃ、
きゅうり、ズッキーニ、オクラなど

・ トマトは、ビニール袋に入れるかラップで包んで冷蔵庫で保存しましょう。青い部分があるようなら室温で追熟させ、赤くなってから冷蔵庫に入れましょう。青いまま冷蔵庫に入れても赤くなりません。

・ なすは乾燥に弱いので、水分が逃げないようにラップで包むか、ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう。



なす

- ピーマンやパプリカは、水分をしっかりと切り、ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう。



ピーマンとパプリカ

- かぼちゃは、丸ごとならそのまま風通しのよい涼しい場所で保存できます。
カットされたものは、種の部分を取り除いてからラップで包んで冷蔵庫で保存し、早めに使い切りましょう。



かぼちゃ

- きゅうりは、水気をふきとってからラップで包むかビニール袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう。
水分の多い野菜なので、冷えすぎると凍ってしまいます。冷やしすぎや乾燥に注意しましょう。



きゅうり

- ズッキーニは、見た目はきゅうりに似ていますがかぼちゃの仲間です。ラップや新聞紙などに包んで、涼しくて風通しのよいところが冷蔵庫で保存しましょう。

- オクラは、いたみやすくあまり日持ちしません。早めに使い切るようにしましょう。
乾燥に弱いので、ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう。ただし、冷やしすぎると黒く変色してしまうので注意しましょう。



オクラ

◇つぼみを食べる野菜

カリフラワー、ブロッコリーなど

時間がたつと味が落ちてしまうので、なるべく早く使うようにしましょう。

保存するときは、ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう。冷蔵庫の中では、根元の部分を下にして、立てた状態で保存すると長持ちします。



ブロッコリー

◇茎を食べる野菜

アスパラガス、セロリなど

- アスパラガスは、あまり日持ちしないので早めに使い切るようにしましょう。

保存するときは、水分が蒸発しないよう、新聞紙やラップで包んで冷蔵庫に入れましょう。冷蔵庫の中では、根元の部分を下にして、立てた状態で保存すると長持ちします。



アスパラガス

- セロリは、新聞紙などで包むか、茎と葉を切り離してから別々にラップで包むか、ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう。

◇根を食べる野菜

だいこん、にんじん、かぶ、ごぼうなど

- ・ だいこん、かぶなどに葉がついている場合、そのままにすると根の部分の養分や水分を葉がうばってしまうので切り落としましょう。

新聞紙やラップで包むなどして冷蔵庫で保存しましょう。

- ・ にんじんは、水分があるとそこからいたんでしまうので、水分をふきとってからビニール袋などに入れ、冷蔵庫で保存しましょう。

泥付きの場合は、そのまま新聞紙などで包み風通しのよい涼しい場所で保存しましょう。

- ・ ごぼうは乾燥すると固くなってしまいます。泥付きの場合は、そのまま新聞紙などに包んで風通しのよい涼しいところで保存しましょう。

洗いごぼうの場合は、ビニール袋などに入れて冷蔵庫で保存し、早めに使い切りましょう。



かぶ



ごぼう

◇いも類

じゃがいも

- ・ 常温で長期保存できます。でも、日光に当たると天然毒素のソラニンやチャコニンが生成されてしまうので、日光の当たらない、風通しのよい涼しい場所で保存しましょう。

保存中に芽が出たり、緑色になったりしたじゃがいもを調理するときは、皮を厚めにむき、芽や緑色の部分だけでなく、そのまわりの部分も多めに取り除きましょう。

さつまいも、さといも、やまいもなど

- ・ さつまいもは低温がとても苦手。冷蔵庫には入れず、風通しのよい涼しい場所で保存しましょう。

温度が低い場所では、新聞紙などで包む、段ボールに入れるなど寒さを防いで保存しましょう。



さつまいも

- ・ さといもは、低温と乾燥が苦手です。冷蔵庫には入れず、新聞紙などで包み、風通しのよい涼しい場所で保存しましょう。

- ・ やまいも、長いも、やまといもなどは、風通しのよい涼しい場所で保存しましょう。

カットされたものは、ラップなどで包んで冷蔵庫で保存し、早めに使うようにしましょう。



やまいも

◇きのこ類

生しいたけ、しめじ、まいたけ、えのきだけ、
エリンギ、なめこなど

きのこ類は、いずれも水分に弱いので、濡らさないようにビニール袋などに入れる、ラップで包むなどして冷蔵庫で保存しましょう。日持ちしないので、できるだけ早く使うようにしましょう。



◇豆類

えだまめ、そらまめ、さやいんげん、
さやえんどうなど

・ えだまめやそらまめは、味が落ちやすいので、買ったからできるだけ早く調理しましょう。保存したい場合は、ゆでてから冷凍するのがおすすめです。

・ さやいんげん、さやえんどうは、ビニール袋などに入れ、冷蔵庫で保存しましょう。



小豆、大豆、黒豆、金時豆など

湿気を避けるため、密閉容器に入れ、日のあたらない涼しい場所で保存しましょう。

◇その他の野菜

とうもろこし

味が落ちやすいので、買った日のうちに調理するとおいしく食べられます。保存する場合は、蒸したり、ゆでたりしてから冷凍するのがおすすめです。

たまねぎ

湿気がこもるといえます。網やかごなどに入れ、風通しのよい涼しいところで保存しましょう。

ただし、新玉ねぎはいたみやすいので冷蔵庫で保存し、早めに使いましょう。

れんこん

湿らせた新聞紙などで包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう。カットしてあるものはラップでしっかり包むと切り口の変色を防げます。



もやし

日持ちしないので、パッケージのまま冷蔵庫で保存し、消費期限が表示されている場合には、期限内に使いましょう。

かいわれだいこん、アルファルファなど

パッケージのまま冷蔵庫で保存し、消費期限内に使いましょう。



かいわれだいこん

しょうが、にんにく、みょうが、大葉など

- ・ しょうがは、寒さを嫌うので、冷蔵庫には入れず、新聞紙などで包み、涼しく風通しのいい場所で保存しましょう。
- ・ にんにくは、ビニール袋に入っていれば袋から出して網やかごなどに移し、網袋入りならそのまま、涼しく風通しのよい場所で保存しましょう。
- ・ みょうがは、乾燥すると香りがなくなってしまう。新聞紙などで包み、ビニール袋などに入れ冷蔵庫で保存しましょう。
- ・ 大葉（青じそ）は、香りが失われないうように買ってきたら早めに使いましょう。



みょうが

くだものの選びかた

くだものは、買ってからすぐに食べるか、家に少しおいてから食べるかによって、選び方が少し違います。どちらの場合も共通するのは、表面に傷がないもの、しおれていないものを選ぶことです。買ってすぐに食べる場合は、熟しているかどうかしっかり見極めましょう。

いちご

みずみずしくてツヤがあり、へたが鮮やかな緑色のものを選びましょう。



メロン

網目のあるメロンは、網目が盛り上がって均一に広がっているもの、網目のないメロンは、変色や斑点などがないもので、いずれも重みのあるものを選びましょう。



すいか

色ツヤがよく、しまがはっきりしていて触ったときに緑と黒のデコボコがはっきりしているもの、へたの盛り上がり大きいものを選びましょう。

カットして売っているものは、種が黒いものを選びましょう。

みかん

へたの緑がきれいで、形がよくて重みがあるもの、ふかふかした感じのないものを選びましょう。

箱で買うときは、できれば、買う前に開けてみて中を確認しましょう。



オレンジ

皮にハリがあり、へたが緑色でしっかりついているもの、重みのあるものを選びましょう。



グレープフルーツ

皮にハリがあって重みのあるものを選びましょう。

レモン

皮にツヤとハリがあり、へたが枯れていないものを選びましょう。



りんご

お尻の部分までしっかりと色づいた香りのよいもの、重みのあるものを選びましょう。



なし

- ・ 日本なしは、ずっしりとした重みがあり、かたいものを選びましょう。
- ・ 洋なしは、重みがあり、触ったときになんとなく弾力感のあるものを選びましょう。

ぶどう

粒の大きさが揃っていて、色が濃く、茎が青々としていて太くしっかりしている、ブルームのついているものを選びましょう。



「ブルーム」とは、皮の表面についている白い粉のことで、病気や乾燥から守るために実から出たものです。

もも

形がよく整っていて甘い香りのするもの、全体にうぶ毛がありきれいに色づいているものを選びましょう。

かき

へたが緑色で、果皮の色がへたの近くまで赤いもの、へたと実の間にすきまがなく、ずっしりと重みのあるものを選びましょう。



さくらんぼ

粒が大きく、実にハリがあって、表面がなめらかで傷のないものを選びましょう。

バナナ

黄色の鮮やかなものを選びましょう。



キウイフルーツ

表面に毛がはえていて、全体に茶色に色づいて丸いもの、皮に傷がないもの、重みのあるものを選びましょう。



パイナップル

葉が濃い緑色で、実の下の方がふくれていて、黄色味の強いものおいしいです。カットしてあるものは、果汁がにじんでいないものを選びましょう。



ブルーベリー

汚れや傷がなく、色鮮やかで形の整ったものを選びましょう。

アボカド

形がきれいで、皮にハリとツヤがあるものを選びましょう。



マンゴー

果皮が黄色い種類のものは、黄色がくすんで、しわがでているもの、果皮が赤い種類のものは、赤が鮮やかなもので、いずれも、ふっくらとした重みのあるものを選びましょう。



いちじく

全体がしまっていてツヤがよく、ふっくらとしているもので、実の先端が少し割れているものを選びましょう。

びわ

ふっくらとして、ハリがあり、オレンジ色の濃いものを選びましょう。



くだもの扱いかた

南国育ちのくだものを冷蔵しないで

どなくだものでも冷蔵庫で保存していませんか？ 南国育ちのくだものなどは低温が苦手で、冷蔵庫に入れるといたみやすくなるものもあります。種類に応じた適切な温度で保存しましょう。そういったくだものを冷やして食べたい場合には、食べる少し前に冷蔵庫で冷やすようにしましょう。

追熟の必要なものがあります

くだものには、熟してから収穫するものと、「追熟」といって収穫してから熟させるものがあります。



追熟させてから食べるものを冷蔵庫に入れてしまうと、冷蔵庫の中では追熟が進まないため、おいしく食べることができません。香りや色、やわらかさなどで食べ頃を見極めましょう。

エチレンに注意！

エチレンはくだものを成熟させる植物ホルモンです。くだものは自分でエチレンを出して追熟します。

エチレンの量はくだものによって異なりますのでエチレンをたくさん出すものとあまり出さないものを一緒に保存する場合は、ビニール袋などに入れて分けて保存しましょう。

いちご

あまり日持ちしないので、買ったなら早めに食べましょう。

買って来たパックの中にいたんだものがあれば、取り出してからラップで包んだり、ビニール袋に入れたりして冷蔵庫で保存しましょう。

洗ったりへたをとったりするといたみやよくなるので、食べる直前に洗いましょう。



メロン

追熟の必要なものは常温で保存しましょう。お尻の方を上にして保存するといたみにくくなり、甘みが果実全体に回るのをおすすめです。

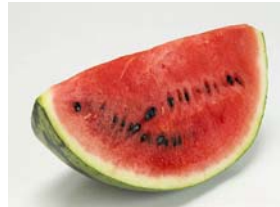
果実全体が黄色っぽくなったもの、香りが強くなったもの、お尻の部分を軽く押してみても少しやわらかい感じがするものが食べ頃です。食べ頃になったら、食べる前に2~3時間くらい冷やしましょう。冷やしすぎると味が落ちてしまいます。



すいか

収穫後は味が落ちやすいので、買ったなら冷蔵庫に入れ、冷えたらすぐに食べましょう。

カットされているものは味が落ちるのがさらに早いので、なるべく早く食べましょう。



みかん

風通しが良く、涼しい場所で保存しましょう。

箱で買った場合は、ふたを開けたままにし、いたんでいるものを見つけたら取り除きましょう。食べる時は、つぶれやすい下の方にあるものから食べましょう。



オレンジ、グレープフルーツ、レモン

風通しがよく涼しい場所で保存しましょう。



りんご

温度差のある場所が苦手なので、温度の安定している涼しい場所に保存しましょう。

りんごからはエチレンがたくさん発生します。冷蔵庫に入れる場合は、他の野菜やくだものに影響しないよう、ビニール袋などに入れ、口をしっかりとめて保存しましょう。

追熟させたいくだものをりんごと一緒にビニール袋に入れておくとエチレンの作用で追熟がより進みます。



なし

- ・ 日本なしのうち、夏に採れるなしは、あまり日持ちしません。秋に採れるなしは、夏のものよりは日持ちします。いずれもビニール袋などに入れて、涼しく風通しのよい場所か冷蔵庫で保存し、早めに食べましょう。
- ・ 西洋なしは、日本なしと違って追熟させる必要があります。20度前後の室温で保存し、果皮が黄色味を帯びて香りが増し、お尻の部分を軽く押してやわらかさを感じたら食べ頃です。食べる前に2〜3時間くらい冷やすとおいしく食べられます。完熟したものはいたみやすいので、早めに食べましょう。



ぶどう

ビニール袋などに入れて冷蔵庫で保存し、早めに食べましょう。
ただし、長時間冷蔵庫に入れておくと、味が落ちてしまいます。



もも

とてもいたみやすいので、買い物をするときも、家庭でも取扱いは注意しましょう。
冷やしすぎると味が落ちます。食べる前に2〜3時間くらい冷やすとおいしく食べられます。

かき

買ったなら早めに食べましょう。保存する場合は、ビニール袋などに入れて冷蔵庫で保存しましょう。



さくらんぼ

鮮度が落ちやすいので買ったなら早めに食べましょう。保存するときは、ラップなどで包み冷蔵庫で。ただし、長時間冷蔵庫に入れておくと甘みがなくなってしまうので気を付けましょう。

バナナ

青い部分が残っているものは未熟です。常温で追熟させましょう。

追熟が進むと全体が黄色くなり、皮に黒い斑点が現れてきます。見かけはあまりよくありませんが、これはバナナが完全に熟した証拠です。完熟したバナナは早めに食べましょう。

冷蔵庫に入れると黒く変色してしまいます。また、ものに触れた部分からいたんでくるので、冷蔵庫には入れずに、山型になっている部分を上にするか、バナナハンガーなどにつるして保存しましょう。

バナナを買ったままビニールに密封しておくと、エチレンで熟成が早まります。1本ずつ分けて袋に入れて封をし、涼しい所に保存するとより長く保存できます。



キウイフルーツ

かたくて未熟なものは常温で追熟させる必要があります。指で軽く押し弾力を感じれば食べ頃です。



パイナップル

購入したら早めに食べましょう。保存するなら逆さまにして常温で。甘みが果実全体に回ります。

ブルーベリー

ラップで包んで冷蔵庫で保存しましょう。あまり日持ちがしないので早めに食べましょう。

アボカド

実のかたい未熟なものを買った場合は、室温で追熟させましょう。皮の色が黒くなり、軽く握ってみて少し弾力がでてきたら、中身もやわらかくなって食べ頃です。熟したものは、ビニール袋などに入れ冷蔵庫で保存しましょう。ただし、長時間冷やすと味が落ちてしまうので注意しましょう。



マンゴー

果肉がかたく未熟なものは、常温の涼しい場所で追熟させましょう。甘い香りが強くなり、指先で軽く押しした時にやわらかさを感じたら食べ頃です。



いちじく

ビニール袋に入れて冷蔵庫に入れ、早めに食べましょう。

びわ

風通しがよく涼しい場所で保存しましょう。熟したものを収穫しているので長期間の保存はできません。買ったなら早めに食べましょう。果実はとてもいたみやすいので強く押さないようにしましょう。



「旬」のものがオススメ!

「旬」とは、野菜や果物、魚にとって、もっとも収穫、漁獲に適した時期のことです。

お店に買い物に行くと、さまざまな食品が、季節に関係なく1年中並び、手に入りますが、「旬」の時期にとれるものは、収穫量が多く、たくさん出るので価格が安く、栄養価も高いのです。

身近な食品の「旬」を知って、おいしくて、自分の好みに合った食品を上手にかしこく選びましょう。



形や見栄えにこだわらずに

形や外見を整え、きれいな状態で販売するためには手間暇がかかり、それが値段にはねかえているかもしれません。

大きさが形がばらばらでも味には問題がありません。見栄えにこだわらず不揃いな野菜も購入してみましょう。



お米の選びかたと扱いかた

好みに合うお米を上手に選びましょう

お米は、産地や品種によって味が違いますし、個人の好みも違います。自分や家族の好みに合い、家で作る料理に合うお米を上手に選んでください。

袋詰めされている精米には、中に入っているお米のことが簡単に分かるように原料玄米の産地、品種、産年・使用割合などが表示してあります。選ぶときの参考にしてみましょう。



風通しが良く、涼しくて暗い場所で保存を

高温になりやすい場所、湿気の多い場所、直射日光のあたる場所を避け、風通しがよく、涼しくて暗い場所に保存しましょう。暖かくなると虫がつきやすくなります。米びつなどの容器に入れている場合は、こまめに容器を掃除しましょう。

3. 冷蔵庫のかしこい使い方

冷やし方、少しの工夫でいろいろお得

冷蔵庫内の温度調節は、適切に

あくまで目安ですが、冷蔵室の温度は4℃前後、冷凍室の温度は-18℃以下が適温といわれています。より正確に温度調節をするために、できれば温度計を使って確認しましょう。

最近の冷蔵庫には、冷蔵室や冷凍室の他にチルド室や野菜室などがあり、それぞれの食品に合った温度管理ができるようになっています。使っている冷蔵庫の取扱説明書をよく読み、それぞれの食品に合った場所で保存しましょう。

整理整頓、詰め込まない

食品を詰め込んでしまうと空気が流れが悪くなって、冷えにくくなってしまいます。冷蔵庫の中を整理し、冷気がよく流れるようにしましょう。

冷蔵庫の中がすっきり整理されていると、長時間開けっ放しにすることが減って余分な消費電力を減らすこともできます。ここでもちょっとエコライフできます。



安全で健やかな食生活を送るために～家庭でできること～

No2 食品のかしこい選びかた・扱いかた

発行者 農林水産省 消費・安全局 消費・安全政策課
http://www.maff.go.jp/syohi_anzen/fs/index.html
発行 2007年 7月