

冷蔵庫の使い方に注意しましょう！

①食品に適した温度で保存する

食品には、種類ごとにそれぞれ適した温度があります

②開け閉めの回数は少なく、早く

冷蔵庫のドアを開けると庫内の温度が上がってしまいます

③すぐにしまう

牛乳、ジャムなど、冷蔵庫から取り出したものは、使い終わったらすぐにしまうようにしましょう。

冷蔵室（毎日使う食品）
（約3℃～6℃）

冷凍室（長期保存）
（約-20℃～-18℃）

野菜室
（約3℃～8℃）

④開けた食品は早めに食べ切る

開封後の食品は冷蔵庫に入れていても、早めに食べ切りましょう。

《食中毒を予防するために》

食品を冷凍室に入れても、菌は死滅するわけではありません。
温度が上がると再び菌が増殖し始めます。

解凍後は早めに食べ切る！
肉は中心部までしっかり加熱して食べる！

冷蔵庫は室温と比べ低温のため、菌が増えるスピードを遅くしてくれますが、
冷蔵庫を過信しないようにしましょう。

①～④の注意点に
気を付けましょう。



大津市食育推進キャラクター
おぜんちゃん

大津市保健所 衛生課 食の安全推進係
〒520-0047 滋賀県大津市浜大津4-1-1
明日都浜大津2F
TEL:077-511-9203
FAX:077-522-7373
MAIL:otsu1441@city.otsu.lg.jp