

冷蔵庫で食中毒予防。その使い方、「いいね!」

ポイント 1

食材は、
すぐに冷蔵庫に



ポイント 2 冷蔵庫の開け閉めは短時間で

同じ時に使う物や、
食材ごとに収納
ケースに入れると、
取り出しやすい。

賞味期限が
短いもの



デザート



朝食セット



ポイント 4 冷蔵庫は7割まで 冷凍庫は8割ぐらい

冷蔵庫への入れ過ぎは、
冷気の通り道をふさぎ、
庫内温度が下がらなくな
ります。

その逆で、冷凍庫は、
凍った食品がたくさん
入っている方が、開閉
による温度上昇を
防ぎます。



ポイント 3 生肉・魚は袋に入れて保存する

他の食品にドリップが
つかないように。



冷蔵庫では
最下段に。

ポイント 5

カレーや煮物は、
小分けして冷ます

大きい鍋のままでは、
冷えるまでに菌が
増える可能性も。



小分け容器の下に、
湿らせた布巾を
敷くと冷えやすい。

ポイント 6

カラッポな時が、
お掃除びより

3ヶ月に1回は、
ぬるま湯で
水拭きしましょう。



扉の取っ手も!