

くらしの あい Eye

もっと身近に！冷凍食品
 ～ご存知ですか？その知られざる魅力～
 p1～3
 ～この春から新社会人など、新生活を迎える方へ～
 契約時に注意したい5つのポイント！... p4
 いいにおいで体調不良！？..... p4

編集・発行 板橋区消費者センター



もっと身近に！ 冷凍食品 ～ご存知ですか？その知られざる魅力～

(一社) 日本冷凍食品協会 広報部長 消費生活コンサルタント 三浦佳子

みなさんは「冷凍食品」をお使いですか？「お弁当によく使います」、「困ったときの一品用に」、「便利なので冷凍庫には必ず入れています」という方から「私は手作り派なので使いません」、「使ってもナイショにしています」、「何となく手抜きした気がして・・・」という方まで様々でしょう。スーパーマーケットだけではなく、今はコンビニエンスストアやドラッグストアでも気軽に購入できる冷凍食品。もっと知れば、便利なだけではなく実はエコ、そして食品ロスを減らすことにも貢献できる、とても身近な食品であることに気付くはずですよ。

凍っていれば冷凍食品？

みなさんのなかには、ご自宅で炊いたご飯や余った食材などを冷凍庫で保存している方も多いと思います。食材を無駄にしない一つの方法ですが、凍らせれば冷凍食品と呼べるわけではありません。「冷凍食品」と呼ぶには4つの定義があるのをご存知でしたか？

「冷凍食品」4つの定義

- ①前処理している
- ②急速凍結している
- ③適切に包装している
- ④品温を-18℃以下で管理している

この4つの条件を満たしているものが冷凍食品と言えます。



①前処理している

野菜であれば洗って切って、下茹で(変質防止のため)し、魚であれば、洗って下ろして、切り身にしたり衣を付けたり。調理品(炒飯や唐揚げなど)は加熱すればすぐ食べられる状態に作ってあります。実は冷凍食品工場では、ご家庭の台所でしていることを皆さんに代わって行っているのです。

②急速凍結している

冷凍食品工場では、 $-30^{\circ}\text{C}\sim-40^{\circ}\text{C}$ の低温で急速冷凍させます。氷の結晶ができる $-1^{\circ}\text{C}\sim-5^{\circ}\text{C}$ 位の温度帯を短時間で通過させることで、食品の細胞が損なわれる影響や野菜のビタミンなどの栄養素が減る影響が少ないのです。だからとれたて作りたての栄養や風味を保つことができます。家庭の冷凍庫では -18°C 位でゆっくり凍っていく（緩慢凍結という）ので食品の組織が損なわれてしまうのです。

③適切に包装している

パッケージは単に商品を守るだけでなく、大切な表示（アレルギー品目など）と調理方法が記載されています。書いてある通りに解凍・調理することが美味しく食べる秘訣です。

④品温を -18°C 以下で管理している

最後に重要なのは温度管理です。 -18°C 以下で購入・保存することも品質を保つポイント。売場の温度計をチェックし、冷凍食品の購入後は早く帰宅し、日常の冷凍庫の開閉も素早く行いましょう。温度変化をできる限り起こさせないように、常に -18°C 以下を保つ！これは冷凍食品の命の温度なのです。

歴史を知ると驚きの進歩が

日本の食品冷凍は魚から始まりました。時は1920年、北海道の森町には今でも「冷凍食品発祥の碑」が建っています。1931年には日本初の市販用冷凍食品が販売されました。それはなんと「イチゴシャーベ」。イチゴ好きな技術者が旬の短いイチゴをいつでも食べられるように開発したのです。その後、1954年に「学校給食法」が制定され、全国の子供たちに冷凍コロッケや冷凍フィレ（白身魚と野菜を刻みスティック状にしたもの）等が学校給食で提供されるようになりました。東京オリンピック開催の前年、1963年に選手村食堂の試食会で冷凍食品の採用が決まり、後の1970年の大阪万博では、更に大量調理品として冷凍食品が大活躍！日本の外食産業の広がりにつながりました。

日本の高度成長に伴い、1975年には家庭での冷凍冷蔵庫保有率が96%に達しました。電子レンジの普及率が50%を超えた1987年を経て、電子レンジ対応のコロッケが1994年に開発され、油で揚げなくても食べられるようになりました。

高齢社会のニーズに対応したのが1998年の「骨なし魚」シリーズ（業務用）の発売です。医療・介護分野など、高齢者施設での給食需要に対応するため、咀嚼力や嚥下力が低下した高齢者に対し、物性調整が難しく大量調理が困難なソフト食に対

次々に開発された冷凍食品の歴史は下表をご覧ください。

1987	「ちゃんぽん」発売 ・新機軸の具付タイプの商品
1994	電子レンジ対応コロッケ発売 ・冷凍食品がレンジ調理へシフト
1998	骨なし魚（業務用）発売 ・医療、介護、高齢者向け施設に対応 「五目あんかけ焼きそば」発売 ・具付商品が拡大 「横浜あんかけラーメン」発売 ・一食完結型商品の拡大
1999	自然解凍品※1発売 ・高い衛生管理技術に基づく簡便性
2000	「そばめし」ヒット ・メディアの後押しもあり大ヒット
2001	「本格炒め炒飯」ヒット ・混ぜるだけから「炒める」工程を導入 電子レンジ対応ピザ発売 ・わずか2分という短い調理時間の実現
2003	「讃岐うどん」ヒット ・讃岐うどんブームで大ヒット
2005	パスタ市場拡大 ・生や和風など新規商品を各社投入 UDF※2拡大（業務用） ・介護食の開発に各社が注力開始
2011	冷凍パンが話題に ・レンジで焼き立ての風味を再現 油・水無しで作れる餃子発売 ・革新的な調理法の進化 レンジ調理「ちゃんぽん」発売 ・鍋もお湯も不要に
2013	冷凍パスタが人気に ・高級感や具材付きで女性中心にヒット
2015	炒飯戦争が話題に ・主食商品が拡大

※1 自然解凍品： 35°C で9時間放置しても衛生上問題ない基準（厳格な微生物管理）をクリアしたもの（但し、保冷材の代わりではない）

※2 UDF：ユニバーサルデザインフード

応した商品として重宝されています。そして、朝、お弁当箱に入れれば昼には食べごろの「自然解凍の冷凍食品」が1999年に発売されると、その便利さに誰もが驚きました。

家庭でも外食でも、ライフスタイルに合わせたあらゆる食シーンに対応できる多彩な商品が日々開発されています。調査を始めた1958年にはわずか1,591tだった生産量が2017年には史上最高の160万968tを記録しました。この60年でなんと1000倍になったのです！

手抜きではなく手間抜き

サザエさんの食卓(3世代の家族が、同じ時間に同じメニューを、同じテーブルで食べる)が幻となり、「個食」「孤食」「小食」などと言われている現代の食。まさしくそんな食に対応してきたのが冷凍食品です。家族構成、食の嗜好、食事時間が如何なる場合でも対応できる、柔軟性ある食品と言えます。また、食べたい分だけ食べて保存ができるので無駄がありません。

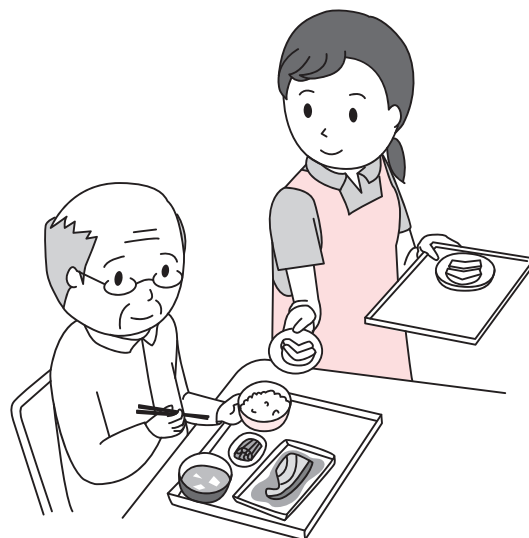
パッケージ一つをとっても、一人暮らしや少食用に向けた少量のものから、ガッツリ食べたい育ち盛りに向けた大容量のものがあり、味にかけては、人気シェフのレシピを再現したパスタや著名店の調理工程をそのまま取り入れた炒飯など、緻密なマーケティングに基づいて開発された商品も数多く販売されています。また、提携農場から直送するなど食材にもこだわる各メーカーの努力が今の「おいしさ」に反映されているのです。

気になる食中毒や衛生面でも、菌が増殖や活動できない -18°C 以下で凍ったまま調理するので衛生的。学校や病院の給食でも採用されています。気づきにくいかもしれませんが、ホテルのバイキングメニューや、食べ放題が実施できるのも、「安定価格・安定供給」で商品提供が可能な冷凍食品があればこそ。日常食からコース料理まで全て満たすことが出来るのです。益々人手不足が叫ばれる外食市場でも省力化できる重要なパートナーでもあります。

とはいえ、冷凍食品を使う時、未だにある「手抜き感」や「後ろめたさ」は、いつ解消出来るのでしょうか。「生鮮神話」や「手作りこそが愛」という呪縛からいつ脱することができるのでしょうか。子育て中や介護をしている方にとって、毎回の食事の負担がどれほどか……。もちろん、料理に時間も手もかけられる時はそうしたい。でも疲れている時や作れない状況もありますよね。

冷凍食品は、「手抜きではなく手間抜き」。下ごしらえの手間がなくなるだけで、時間の余裕と心のゆとりが持て、家族や自分の貴重な時間が増やせます。その空いた時間で、手作りするメニューを増やすことや、子どもの目を見て話すことも出来るでしょう。介護する側も限られた時間の中で栄養バランスを考慮した食事をしてもらいたい、冷凍食品を使うことで、お腹だけでなく心まで満足してもらいたいのです！

後ろめたさや手抜き感を持たずに、バラエティ豊かできちんと美味しく冷凍食品を、まずは売り場に行って見てください！きっと食卓が変わります。



冷凍食品にまつわる様々な情報やデータは、
「冷食ONLINE」で検索してください。

冷食ONLINE

検索



～この春から新社会人など、新生活を迎える方へ～

契約時に注意したい5つのポイント！

契約するかどうかの判断は慎重に

- 「今だけのお得なキャンペーン」などと勧められる場合があります。
- ▶迷ったら契約しないことも大切です。高額な契約は、あらかじめ契約内容を十分に確認し、周りの人に相談しましょう。

ローン(借金)はよく考えて

- 「必ず儲かる」と触れ込み、ローンを組んで借金をしてでも契約を勧めるような悪質事業者もいます。
- ▶そうした勧誘は直ちに断りましょう。「必ず儲かる」ということはありません。

インターネット通販は事業者・内容を事前にチェック

- ネット通販は手軽で便利でも、「商品が届かない」、「定期購入になっていた」といったトラブルに遭うこともあります。
- ▶契約内容や事業者の情報などを事前によく確認しましょう。

知らない人のSNS情報は確認をしっかりと

- 「SNSで知り合った人」の情報やSNSの書き込みが被害のきっかけになることもあります。
- ▶SNSでのやりとりをうのみにしてはいけません。

エステや美容医療を受けるときはよく考えて

- サロンやクリニックに行った当日に、施術や治療を強く勧めてくる場合もあります。
- ▶冷静に考えて、施術・治療や契約の内容をきちんと説明してもらい、十分に理解しましょう。



【参考：消費者庁 安全・安心のために注意していただきたいこと 勧誘・契約トラブル 2018. 3】

いいにおいで体調不良!?

最近、柔軟剤のなかには香りの強い製品があります。いいにおいを感じる人がいる一方で、そのにおいのために頭痛やめまいなど、体調を崩す人もいます。

においの感じ方には個人差があります。香りの強い柔軟剤などを使用するときは、周囲の方にも配慮して使いましょう。

広告



こんな仕事をお待ちしています

- ◎植木・除草 ◎襖・クロス
- ◎大工・塗装◎毛筆あて名書き
- ◎マンション・事務所等清掃
- ◎家事・育児援助サービス
- ◎洋服のお直し・オーダー 他

◆ お気軽にお問合わせください。

公益社団法人

板橋区 シルバー人材センター

〒173-0004 板橋区板橋 2-65-6

板橋区情報処理センター2階

☎ 3964-0871

商品の購入や契約など消費生活にかかわる相談を無料で受け付けています。

板橋区消費者センター

tel : 03-3962-3511 (相談専用)

〈受付時間〉月曜～金曜 9:00～16:30 (祝日・年末年始を除く)

土・日・祝日はこちらへ

消費者ホットライン

いやや!

tel : (局番なし) 188

以下の窓口へおつなぎします。(年末年始を除く)

土曜 9:00～17:00 東京都消費生活総合センター(直通あり 03-3235-1155)

土・日・祝日 10:00～16:00 国民生活センター

音声ガイダンスに沿って電話機を操作してください。
一部のIP電話、プリペイド式携帯電話からはご利用できません。

板橋区消費者センター

tel : 03-3579-2266

〒173-0004

板橋区板橋2-65-6

板橋区情報処理センター 7階

Fax : 03-3962-3955

ホームページ

<http://www.city.itabashi.tokyo.jp>

記事に関するご意見ご要望をお聞かせください。

