



こんな声がありました！

パックごはんで
かたい部分があった。

「パックごはんの保存の仕方」



co-op



パックごはんって
使うことある？

うちは、いつもストック
しているわ。すぐに食べ
られるから便利よね～



私はこの間、久しぶりに
使ったのだけど・・・
ごはんにかたい部分が
あったのよね～

どうしてかしら・・・
はかせに聞いてみよう！



保存場所や保存方法が
関係しているんじゃないよ。

パックごはんの容器は、**水分を逃がしにくい材質**のものをを使い、
ごはんの状態を保っています。

しかし、**熱源のそばに保存したり、極端な温度差の影響を受けたり**
すると、ごはんの水分にむらができて、**水分がぬけた部分はかたく**
なります。反対に、水分が多くなった部分はやわらかくなります。

POINT おいしく食べるために

- ☐ 直射日光を避けて、常温で保存してください
- ☐ 家電製品など、熱源のそばは避けましょう
過度な高温でなくても、長期間温かい場所に置くと、
水分がぬけてしまいます。
また、保存場所に温度差（暑くなったり、寒くなったり）
があると、水分がぬけやすくなります。
- ☐ 水平に置きましょう
立てて置いた場合、ごはんからぬけた水分が下に移り、
水分がかたよってしまうことがあります。



豆知識

ローリングストックで備えを
意識した生活を！

もしもの時に備え普段から食品を備蓄しておくことが大切ですが、特別なものを備蓄するのではなく、日常生活に非常食を取り入れる方法が注目されています。長期保存が可能な食品を備蓄して、賞味期限が近づいたものから消費し、新しいものを買って足していく方法で、これはローリングストックと呼ばれています。災害時には、冷蔵庫にあるものから食べはじめ、それ以降はローリングストックしたものを食べることで、無駄なく食品を利用することができます。



保存には
注意しなくちゃ！

