

## ● ツール

## 印刷できる表

各行は保存ガイドの一つの状態。時間は同じマス。冷凍の月数は品質の目安。

これは目安であって保証ではない。酸っぱいにおい、ぬめり、カビがあれば初日から終わり。医療助言ではない。アプリも食べ物がまだ安全かは判断しない。注意書き

1. 表を開く。
2. 印刷するか、PDF をダウンロードする。
3. 時間は保存ガイドのマス。
4. 冷凍の月数は品質の目安。

| 食品               | 状態                                               | 冷蔵                                                    | 冷凍                               | 常温 |
|------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------|----|
| パン – 市販のパン、未開封   | 普段の置き場ではない                                       | <b>3か月</b><br>USDA FoodKeeperは3〜5か月<br>Tarım ve Orman | <b>14〜18日</b><br>USDA FoodKeeper |    |
| パン – 開封後、冷蔵      | <b>2〜3週間</b><br>USDA FoodKeeper                  | <b>3か月</b><br>USDA FoodKeeperは3〜5か月<br>Tarım ve Orman | 普段の置き場ではない                       |    |
| チーズ – ハードチーズ、未開封 | <b>6か月</b><br>USDA FSIS                          | <b>6か月</b><br>USDA FSIS                               | 冷蔵                               |    |
| チーズ – ハードチーズ、開封後 | <b>3〜4週間</b><br>USDA FSIS                        | <b>6か月</b><br>USDA FSIS                               | 冷蔵                               |    |
| チーズ – ソフトチーズ     | <b>1週間</b><br>USDA FoodKeeperは1〜2週間<br>USDA FSIS | 冷凍に向かない                                               | 冷蔵                               |    |
| チーズ – シュレッド      | <b>1か月</b><br>USDA FoodKeeper                    | <b>3〜4か月</b><br>USDA FoodKeeper                       | 冷蔵                               |    |
| チーズ – カッテージとリコッタ | <b>1週間</b><br>USDA FSIS                          | 冷凍に向かない                                               | 冷蔵                               |    |

| 食品            | 状態                                                           | 冷蔵                                                                      | 冷凍                    | 常温 |
|---------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----|
| 鶏肉－生の丸鶏       | 1～2日<br>Tarım ve Orman (Bayburt)<br>は3日<br>USDA FSIS         | 9～12か月<br>USDA FSISは12か月<br>Tarım ve Orman                              | 常温は不可                 |    |
| 鶏肉－生の部位       | 1～2日<br>Tarım ve Orman (Bayburt)<br>は3日<br>USDA FSIS         | 9か月<br>Tarım ve Ormanは9～12か月<br>USDA FSIS                               | 常温は不可                 |    |
| 鶏肉－生の鶏ひき肉     | 1～2日<br>USDA FSIS                                            | 3～4か月<br>USDA FSIS                                                      | 常温は不可                 |    |
| 鶏肉－加熱した鶏肉     | 2日<br>USDA FSISは3～4日<br>UK FSA                               | 4か月<br>USDA FSIS                                                        | 常温は不可                 |    |
| 鶏肉－ローストまたは揚げ  | 2日<br>USDA FoodKeeperは3～4日<br>UK FSA                         | 4か月<br>USDA FoodKeeper                                                  | 常温は不可                 |    |
| ごはん－炊いたごはん    | 1日<br>USDA FoodKeeperは3～4日<br>USDA FoodKeeperは4～6日<br>UK FSA | 1～2か月<br>Tarım ve Ormanは2～4か月<br>USDA FoodKeeperは6か月<br>USDA FoodKeeper | 常温は不可                 |    |
| ごはん－乾物の白米、未開封 | 普段の置き場ではない                                                   | 普段の置き場ではない                                                              | 2年<br>USDA FoodKeeper |    |
| ごはん－乾物の白米、開封後 | 6か月<br>USDA FoodKeeper                                       | 普段の置き場ではない                                                              | 1年<br>USDA FoodKeeper |    |
| ごはん－乾物の玄米     | 6か月<br>USDA FoodKeeper                                       | 普段の置き場ではない                                                              | 1年<br>USDA FoodKeeper |    |
| 卵－殻つきの生卵      | 3～5週間<br>USDA FSIS                                           | 殻つきのまま冷凍しない                                                             | 冷蔵                    |    |
| 卵－生の白身        | 2～4日<br>USDA FSIS                                            | 12か月<br>USDA FSIS                                                       | 冷蔵                    |    |
| 卵－生の黄身        | 2～4日<br>USDA FSIS                                            | 黄身だけでは冷凍に向かない                                                           | 冷蔵                    |    |

| 食品             | 状態                                               | 冷蔵                                              | 冷凍                       | 常温 |
|----------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------|----|
| 卵－ ゆで卵         | 1週間<br>USDA FSIS                                 | ゆで卵は冷凍に向かない                                     | 冷蔵                       |    |
| 卵－ 卵料理         | 2日<br>USDA FSISは3～4日<br>UK FSA                   | 2～3か月<br>USDA FSIS                              | 常温は不可                    |    |
| 魚－ 脂の多い魚、生     | 1～2日<br>FoodSafety.govは1～3日<br>USDA FSIS         | 2～3か月<br>Tarım ve Ormanは2～4か月<br>FoodSafety.gov | 常温は不可                    |    |
| 魚－ 脂の少ない魚、生    | 1～2日<br>FoodSafety.govは1～3日<br>USDA FSIS         | 4～8か月<br>FoodSafety.govは6～8か月<br>FoodSafety.gov | 常温は不可                    |    |
| 魚－ 加熱した魚       | 2日<br>USDA FSISは3～4日<br>UK FSA                   | 3か月<br>Tarım ve Ormanは2～4か月<br>USDA FSIS        | 常温は不可                    |    |
| 牛ひき肉－ 生の牛ひき肉   | 1日<br>USDA FSISは1～2日<br>Tarım ve Orman (Bayburt) | 3～4か月<br>USDA FSIS                              | 常温は不可                    |    |
| 牛ひき肉－ 加熱した牛ひき肉 | 2日<br>USDA FSISは3～4日<br>UK FSA                   | 2～3か月<br>USDA FSIS                              | 常温は不可                    |    |
| 牛乳－ 低温殺菌、未開封   | 1週間<br>USDA FSIS                                 | 1か月<br>USDA FSISは3か月<br>Tarım ve Orman          | 常温は不可                    |    |
| 牛乳－ 開封後        | 1週間<br>USDA FSIS                                 | 1か月<br>USDA FSISは3か月<br>Tarım ve Orman          | 常温は不可                    |    |
| 牛乳－ 常温牛乳、未開封   | 普段の置き場ではない                                       | 冷凍しない                                           | 包装の日付に従う                 |    |
| じゃがいも－ 生、丸ごと   | 1～2週間<br>USDA FoodKeeper                         | 生のままではなく、加熱するかマッシュしてから                          | 1～2か月<br>USDA FoodKeeper |    |
| じゃがいも－ ゆでるか焼く  | 2日<br>USDA FoodKeeperは3～4日<br>UK FSA             | 1～2か月<br>USDA FoodKeeper                        | 常温は不可                    |    |

| 食品              | 状態                                       | 冷蔵                         | 冷凍    | 常温 |
|-----------------|------------------------------------------|----------------------------|-------|----|
| じゃがいも－マッシュ<br>ユ | 2日<br>USDA FoodKeeperは3～4<br>日<br>UK FSA | 10～12か月<br>USDA FoodKeeper | 常温は不可 |    |
| ヨーグルト－ヨーグ<br>ルト | 1～2週間<br>USDA FSIS                       | 1～2か月<br>USDA FSIS         | 常温は不可 |    |

冷凍の月数は品質の目安です。USDA は -18℃ (0°F) を保った食品は安全上期限がないとし、省も冷凍は菌を殺さないと書いています。

表によって数字が違います。大きい数字は、公表されているうち短いほうです。

## よくある質問

▶ 印刷できる？

▶ 数字はどこから？

▶ なぜ文のマスがある？

▶ PDF は別の表？