

# SGマークと製品安全協会について



Safe Goods (安全な製品) の略号で、財団法人製品安全協会が定めたものです。

## SGマーク制度

「SGマーク」とは、Safe Goods (安全な製品) の略で一般財団法人 製品安全協会が定めたマークで、関係する消費生活用製品に対応する商品分類及び認証行為(役務)について当協会が商標権を保有しております。

「SGマーク制度」は安全基準・製品認証・事故賠償が一体となった世界的にも類を見ない制度です。具体的には、

1. 消費生活用製品の安全性品質・使用上の注意事項等に関する基準 (SG基準) の策定
2. SG基準に基づく認証及び認証済み製品への表示 (SGマーク) の許可
3. SGマーク付き製品の欠陥による人身事故に対する賠償措置の実施

です。

以上のことから、「SGマーク」の付いた製品は、SG基準に適合している安全性が高い製品であり、信頼性の高い第三者認証により安心して使用できる製品であると言えます。

また、万が一、SGマーク付き製品の欠陥により人身事故が発生したときは、円滑な賠償措置が講じられる製品の証でもあります。

### 連絡先

〒110-0012 東京都台東区竜泉2-20-2 ミサワホームズ三ノ輪2階  
TEL.03(5808)3300 FAX.03(5808)3305

## 圧力なべ協議会とは

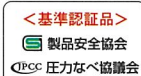
### JPCC 圧力なべ協議会

■ 圧力鍋は、消費生活用製品安全法の特定製品(家庭用の圧力なべ及び圧力がま)に指定されており、国の安全基準を満たしていることを確認して「PSCマーク」を表示しないと販売することができません。また、家庭用品品質表示法の対象品目「なべ」に該当し、材料の種類、表面加工、寸法、容量、表示者の名称と連絡先などを記載することが義務づけられています。

■ 圧力なべ協議会は、自社のブランドに責任を持って安全で信頼できる圧力鍋製品とアフターサービスを提供するメーカーの団体として、これら法規制遵守の周知徹底をはじめ、(一財)製品安全協会と協力して、安全な製品の基準作り、正しい使い方の紹介等を行っています。基準認証品には、右のような表示をしています。  
また、協議会会員の圧力鍋には「保証書」がついています。



PSCマーク



基準認証ラベル

### 会員会社

- |                     |                         |
|---------------------|-------------------------|
| ■ 株式会社 アオヤギコーポレーション | ■ 株式会社 鋳物屋              |
| ■ 株式会社 グループセブ ジャパン  | ■ ビタクラフトジャパン株式会社        |
| ■ フィスラージャパン株式会社     | ■ 株式会社 ワンダーシェフ (社名五十音順) |

### JPCC 圧力なべ協議会

〒107-0052 東京都港区赤坂2-13-13 アーベセンタービル(軽金属製品協会内)  
TEL.03(3583)7971 FAX.03(3589)4574

ホームページ <http://www.apajapan.org/jpcc/>  
eメール [atsuryokunabe@apajapan.org](mailto:atsuryokunabe@apajapan.org)

無断転載を禁じます。

第4版 2021.4 定価550円(税込)

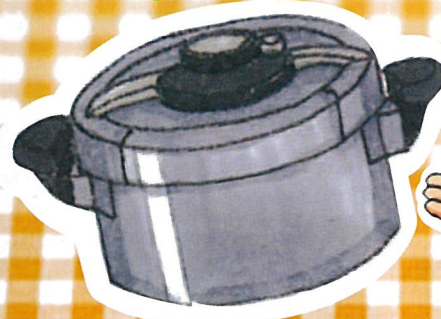
# 圧力なべって こんなナベ

こんなに  
ベンリ!

短時間で  
おいしく!

正しく  
使って  
安全に!

地球に  
やさしい  
エコ調理!



JPCC 圧力なべ協議会

**調理時間を短縮できる！ 省エネに最適！**

と、言われている**圧力鍋**。

最近、店頭でもお求め易い値段で販売されていますね。

？ ●けど、圧力鍋って、なんだか  
手間がかかりそうだし、危ないって聞かし。

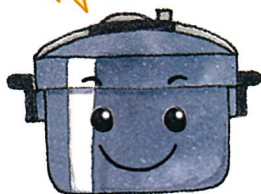
？ ●本当のところは、どうなのかしら？

？ ●圧力鍋って、どんな種類があるの？

？ ●使うときの注意点は？？

？ ●どう使ったら長持ちするの？？？

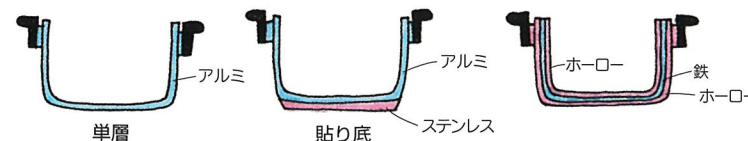
**そんな皆さんのギモンに  
お答えしますよ!!**



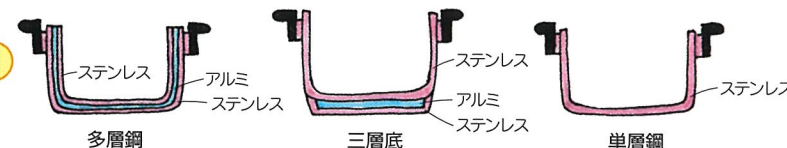
## 材 料

アルミ製

ホーロー製



ステンレス製



## 形

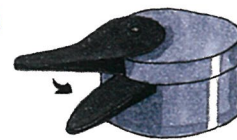


片手タイプ



両手タイプ

## ふたの構造



スライド式



かさねぶた式



落としぶた式

## 圧力調整方法

- おもり式……おもりの重さで、圧力を調整します。
- スプリング式……ばねの強さで、圧力を調整します。



## 圧力調整

- 固定式……調理の圧力は変えることが出来ません。
- 切り替え式……調理の圧力を変えることが出来ます。



## 圧 力

圧力の分類の  
目安です。

- 高めの圧力 (110kPa以上 122℃以上で調理します)
- 一般的な圧力 (70kPa~109kPa 115℃~121℃で調理します)
- 低めの圧力 (70kPa未満 115℃以下で調理します)

## 圧力鍋といえば、短い時間でお料理が出来る、 代表的なナベですね。

それはなぜでしょう??

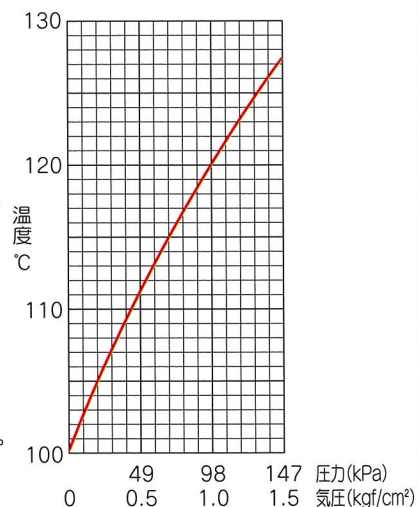
普通、水は100℃で沸騰するので、100℃以上で煮物は出来ませんね。

圧力鍋は密封して圧力を上げて調理するので、水の沸騰温度が110℃から130℃弱にもなります。

これは、気圧の低い富士山山頂では、約88℃で水が沸騰すると逆になります。

普通のお鍋では出来ない高温で調理が出来る。

これが圧力鍋のヒミツです。



### 時間短縮!

- 高温で調理をするので、お肉や野菜にも早く熱が入ります。料理にもよりますが、普通鍋に比べ、約**50%**調理時間が短縮出来ました。

圧力なべ協議会では、圧力鍋調理の省エネ度測定を(財)製品安全協会の協力のもと行いました。(株) Studio coodyに委託)

圧力なべ協議会会員各社の圧力鍋を用いて、4種類の調理(煮魚、豚角煮、煮豆、白米)を行い、普通鍋(白米調理は電気炊飯器との比較)とのエコ効果の比較を行いました。

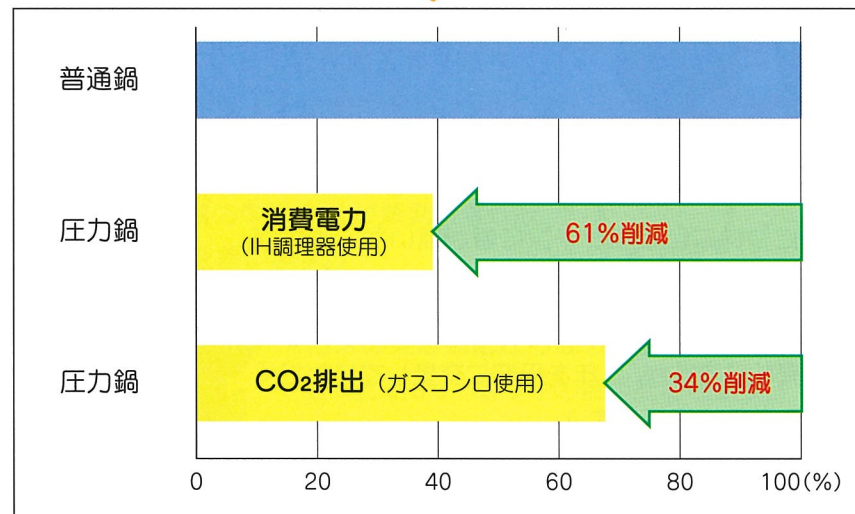
その結果、普通鍋に比べ、顕著な省エネ効果、消費電力削減、CO<sub>2</sub>排出削減効果が認められ環境に優しい調理器であることが改めて確認されました!

### 消費電力削減!

- 調理時間も短く、消費エネルギーの削減につながります。電磁調理器を使ったテストでは、普通鍋に比べ、平均**61%**の消費電力の削減が出来ました。

### CO<sub>2</sub>排出削減!

- 消費エネルギーの削減はCO<sub>2</sub>排出の削減につながります。ガスを使ったテストでは、普通鍋に比べCO<sub>2</sub>排出量は平均**34%**の削減が出来ました。



## もちろん、おいしい! \*



(株) Studio coody  
料理研究家 浜田陽子氏

圧力鍋を使い続けたい一番の理由は、やっぱり料理が美味しく仕上がること! 素材の旨みが驚くほど引き出されます。雑穀や魚、豆など扱いが難しい食材を使った料理も、鍋が楽々美味しく作ってくれるから、毎日いろいろな料理を、圧力鍋で作ってみたいくなるんです!

## 圧力鍋には、いいところがたくさんあります。

しかし、使い方を誤ると、大きな事故になることもあります。ここに書かれていることを必ず守ってくださいね。

### お使いになる前に

- 圧力鍋は、メーカー・機種によって構造が異なります。お取り扱いの前には、必ず取扱説明書をよく読んでご使用ください。また取扱説明書は大切に保管し、必要なときにお読みください。



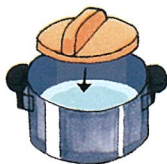
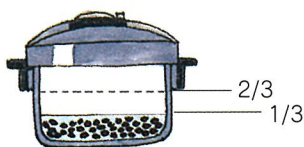
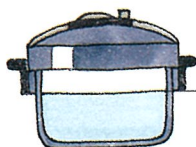
- 圧力を調整する部分が詰まっていないか、蒸気口や安全弁が目詰まりしていないか、安全装置に異常が無いか確認してください。

- ふたについているパッキンに傷が無いか、劣化が無いか確認してください。(パッキンは消耗品です。鍋の構造や使用頻度によって異なりますが、1年を目安に交換していただくことをおすすめします。)



### 材料を確認しましょう

- 水と材料を合わせて2/3以下、豆類、麺類の場合は1/3以下の内容量で調理してください。豆類を調理する際は、落としふたのご使用をおすすめします。



- 重曹や多量の油を使う料理は危険なので絶対にしないでください。



- 粘性が強く糊状になるものは圧力を調整する部分に入り込み、圧力調整が利かなくなる可能性があります。カレーやシチューなどのルーを加えた後は、圧力をかけた調理をしないでください。

### お料理のときは

- 空焚きは絶対にしないでください。本体が変形したり、鍋底が剥離して、使えなくなります。(空焚きとは、鍋の中に何も入っていない状態や、鍋の中の水分が蒸発しきった状態での加熱を言います。)



- ガスの炎は鍋底からはみ出ない程度で調節してください。取っ手の焼損を防ぎます。

- 完全にふたを閉めた状態で加熱調理をしてください。ふたを載せただけなど、完全にふたが閉まっていない状態での加熱調理は絶対にしないでください。



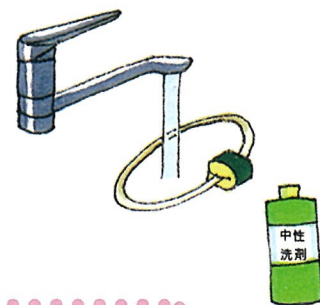
- ふたを開ける際は必ず、取扱説明書に沿って、鍋の中の圧力を完全に下げてから開けてください。

●お手入れ●



- 安全装置から蒸気が噴出した場合は、取扱説明書にしたがって、安全装置その他の部分のお手入れをしてください。

- 調理が終わったら、中性洗剤をつけたスポンジで本体はもちろん、毎回ふたも丁寧に洗ってください。食材などが付着しているとノズルの詰まり、金属部分のサビ、腐食、樹脂劣化につながります。



- パッキンが取り外せるものは、毎回パッキンも取り外してぬるま湯で中性洗剤を使い洗ってください。そして洗い終わったら、早めに水気を拭き取ってください。

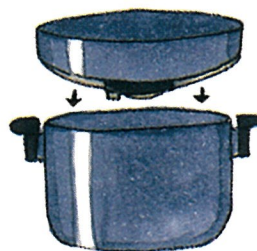
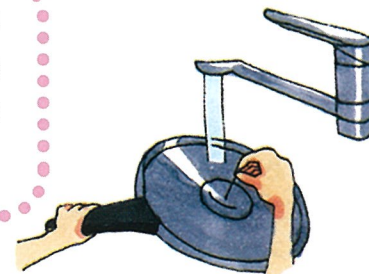


- 食器洗浄機、乾燥器は、部品を傷める場合があります。

- 調理後は食材を早めに他の容器にうつし、汚れなどを充分に取り除いてください。



- 洗浄の際、圧力調整ノズルに調理カスが詰まっていない事を確認し、詰まっている場合は、針状の物で取り除き、洗浄してください。



- 保管の際は、清潔な状態で、湿気のない場所に保管してください。ふたをしっかりと閉めずに上下反対にして鍋本体にのせるように保管すれば、鍋においがこもりません。

- パッキン、安全弁など消耗部品を定期的に点検し、交換してください。



- 長期間使用された場合はメーカーに連絡するなどして点検することをおすすめします。

※ご使用にあたっては、必ず取扱説明書をよくお読みください。  
また取扱説明書は大切に保管し、必要なときにお読みください。

**普通の鍋とは違うのが圧力鍋。疑問があっても当然です。  
どんどん使って早く慣れてくださいね！**

**Q** 加圧時間とはどこからの時間ですか？

**A** ● おもり式  
おもりが揺れたり回ったりしてからです。  
● スプリング式  
ロックピンが決められた高さまで上がったり、蒸気口から蒸気が出てからです。  
製品によって異なりますので、必ず取扱説明書をよくお読みください。

**Q** 白米を炊いたら黒っぽくなったけど大丈夫？

**A** 白米のようにたん白質と炭水化物を両方含んでいる食品は、高い温度で調理するとアミノ酸と糖質が分解し、透明度が増し、黒っぽく見えることがあります。これは味に影響はなく、無害なので心配ありません。もちろんお鍋の色が移ったわけではありませんよ。

**Q** どうしても焦げ付いてしまうのですが。

**A** 水分量が少ないことが一番考えられます。水分を増やしてみてください。また、圧力がかかるまでの火力が弱かったり、圧力がかかってからの火力が強いことも、原因です。

**Q** 調理中にアクを取ることはできないの？

**A** 圧力鍋は、一度圧力をかけるとふたを開けることができないので、アクを取ることは出来ません。圧力を下げてから、仕上げの前に取ってください。その際、すぐに圧力を下げるために蒸気を抜くと、まれに蒸気口から煮汁が噴き出すことがあります。鍋は急冷の方法で開けると、きれいにアクを取ることができます。(急冷の方法は各取扱説明書をご覧ください)  
また、アク取りシートは蒸気口をふさぐ危険性があるので使用しないでください。

**Q** 量が増えると加圧時間はどうなるの？

**A** 量が増えても減っても加圧時間は変わりません。ただし、圧力がかかるまでの時間は普通の鍋と同様に、量に比例して変わります。多少、出来上りに差があることもありますので、お好みで調整してください。

**Q** 味が薄い気がするけど…

**A** 圧力鍋以外のレシピをもとに調理すると、味が薄いことがあります。それは、圧力鍋は短時間での調理のため、普通の鍋での調理より蒸発する水分の量が少ないからです。ですから、加える水分の量を調整することが必要です。

**Q** 煮物の途中で味見は出来ないの？

**A** 途中で味見は出来ません。少し薄めに作って、ふたを開けてから煮詰めたり、調味料の加減をするのが良いでしょう。

**Q** ビタミンは高温高圧で奪われないの？

**A** 煮る、蒸す、ゆでる、炊く、炒める、焼く、いずれにしても調理すれば、ビタミン類が破壊されたり、煮汁に溶けだすことは避けられません。高温・高圧の調理で、その割合が高いのでは、と気になりますが、実験ではビタミンが破壊される割合は普通のお鍋と圧力鍋でほとんど差がないことが分かりました。理由は短時間調理だからです。

(mg/100g)

	ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC
	にんじん	玄米	大豆	豚肉	いわし	だいこん
普通鍋	7100μg/100g	0.15	0.05	0.20	0.16	6
圧力鍋	7400μg/100g	0.10	0.05	0.27	0.17	6

出典：平野美那世「圧力なべの加圧調理によるビタミン類の損失について」

**Q** 食材を焦がしてしまったときの焦げの取り方(磨き方)を教えてください。

**A** ● 本体がアルミの場合

焦げを、鍋が傷つかないように木べらなどでざっと取り除き、鍋に湯を入れて弱火で煮ます。焦げが浮いてきたら、木べらなどでゆっくり取り除き、その後、やわらかいスポンジで軽く洗います。

● 本体がステンレスの場合

スチールウールのタワシや金だわしで磨いても性能に影響しません。焦げを覆う程の水(最低カップ1)と少量のお酢を入れて圧力をかけると、焦げが柔らかくなり、取れやすくなる効果が期待できます。

**Q** パッキンの交換時期は？

**A** パッキンは消耗品です。鍋の構造や使用頻度、空焚きなどの使用状態によって異なりますが、1年を目安に交換していただくことをおすすめします。また、下記の様になった場合は、すぐに交換してください。

- 傷、亀裂や破損、ひび割れなどがある場合
- 硬くなってきたり、変色や弾力がなくなっている場合
- 長期間使用していない場合
- パッキンを正しくセットしても、調理中に本体と上蓋のあいだから蒸気や水滴が漏れたり、圧のかかり方が弱いと感じる場合

**Q** IHクッキングヒーター(電磁調理器)で使用可能でしょうか。

**A** 各鍋やIHクッキングヒーターによって異なりますので、購入前にカタログや箱などの表示をよく確認しましょう。また、アルミやステンレス多層鍋の場合、IHクッキングヒーターの機種によっては、沸騰するまでに時間がかかることがあります。

くわしくは圧力鍋やIHクッキングヒーターの取扱説明書をご覧ください。

※ご使用にあたっては、必ず取扱説明書をよくお読みください。  
また取扱説明書は大切に保管し、必要なときにお読みください。

当協議会会員が販売する“圧力なべ”は、概ね圧力50~150kPa、温度にして110~130℃弱で調理するよう設計されており、これにより大幅な時間短縮と省エネ効果が得られるようになっています。

基本的に、硬い食材になるほど、また、大きな塊になるほど調理時間がかかるので、時短効果が大きくなります。高圧になるほど調理時間は短縮されますが、時間の加減がより大切になります。

高めの圧力が向いている食材: 塊肉、魚を骨まで柔らかくする場合、玄米など(圧力が低めの製品でも、加熱時間を長めにとれば十分調理できます。)

低めの圧力が向いている食材: 茶わん蒸し、軟らかめの野菜、小さく切った食材で煮崩れさせたくない場合など(圧力が高めの製品では、加熱時間をより正確に行ってください。)

時短・省エネ効果を十分に上げながらおいしい料理を作るためには、使用圧力や、作りたい料理などを考慮して製品をお選び下さい。

圧力と調理温度の関係と向いている料理・材料の目安はこちらをご覧ください。

圧力と調理温度の関係と向いている料理材料の目安

キロパスカレ(kPa)	調理温度(°C)	圧力の目安	圧力鍋の種類	圧力・温度に向いている料理・材料の例			
140	126.3	高め	ガスやIHで加熱する圧力鍋	電気圧力鍋	玄米の炊飯 / 丸鶏・角煮・チャーシュー等の塊肉 / いわし・おし等15cm程度の魚(中骨まで柔らかく調理)		
130	124.9				一般的	大豆・あずき等の豆類 / ビーフシチュー、ポトフ等、大きい肉や野菜の煮込み料理 さんま程度の柔らかい骨の魚(中骨まで柔らかく調理) / 牛すじ	
100	120.4	低め					雑穀や白米の炊飯 / 大きく切った根菜類 / 茶碗蒸し・蒸しパン等の蒸し料理 いか・えび・たこ等
98	120.1						
95	119.6	電子レンジ用圧力					小さめに切った根菜類 / 一口大のいも類 / 薄切りの肉類 葉野菜・夏野菜等火が通りやすい野菜 / 切り身の煮魚 / きのこと類
91	119.0	圧力炊飯器					
90	118.8	普通の鍋					
85	118.0						
80	117.1						
78	116.8						
70	115.4						
68	115.0						
60	113.5						
59	113.4						
55	112.6						
50	111.6						
45	110.6						
26	106.5						
20	105.1						
0	100						

1kPa=0.00987気圧で計算したおおよその圧力と温度の関係です。すべての数字に(約)が付きます。

キッチンから『eco』を 圧力鍋で光熱費と調理時間を短縮！  
低圧・高圧食材に合わせて切替え可能



TRADE MARK 株式会社 **アオヤギコーポレーション**  
〒959-0215 新潟県燕市吉田下中野1551-3  
TEL(0256)92-7111(代) FAX(0256)92-7117  
ホームページURL <http://www.aoyagicorporation.co.jp>

全面多層構造の圧力鍋。  
Super Pressure Cooker **alpha**  
**Vita Craft®**  
ビタクラフト スーパー圧力鍋【アルファ】



輸入発売元 **ビタクラフト ジャパン 株式会社**  
〒650-0036 神戸市中央区播磨町49番地 神戸旧居留地平和ビル  
TEL.078-334-6691 (土日祝除く10:00~12:00、13:00~16:00)

**HIWA**

株式会社 **鑄物屋**

〒999-3737  
山形県東根市大字若木5555-18  
臨空工業団地内  
TEL 0237-47-3434  
FAX 0237-47-3431  
<http://www.imonoya.co.jp/>

炊飯の理想を追求した「圧力炊飯鍋」  
**GRAND CRU®**  
グラン・クリュ

**Fissler**

175年以上の歴史を誇るドイツの高級調理器具  
トップブランド、フィッスラー。  
たゆまぬ技術革新と熱いクラフトマンシップ  
そしてデザインの美しさにより  
世界中で愛され続けています。

**フィッスラージャパン株式会社**  
カスタマーサービス ナビダイヤル  
☎0570-00-6171  
平日9:00~17:00 土日祝休  
[www.fissler.com/jp/](http://www.fissler.com/jp/)

世界で愛されている品質と使いやすさをご自宅へ

**T-fal** **WMF** **Logostina**

株式会社グループセブ ジャパン  
〒107-0062 東京都港区南青山  
1丁目1番1号 新南山ビル東館4階

ティファール **0570-077-772** | ヴェーエムエフ **0570-077-725** | ラゴスティーナ **0570-077-701**

お客様相談センター ナビダイヤル 月~金 9:00~18:00(土日祝日 弊社休業日を除く)・全国各地より市内通話料金にてご利用いただけます。

**Wonderchef**

私たちの仕事は、おいしくて、楽しくて、  
しあわせな食卓を作ることです。

**株式会社ワンダーシェフ**  
〒561-0825 大阪府豊中市二葉町1丁目19-19  
☎06(6334)4349 FAX 06(6334)4343  
<http://www.wonderchef.jp/>