

期限表示を正しく理解しましょう

皆さんは買い物の際に食品の期限表示を見えていますか？

食品の期限表示には「消費期限」と「賞味期限」があり、それぞれ違った意味を持っています。その違いを正しく理解して、食べ物を無駄にしないように心がけましょう。

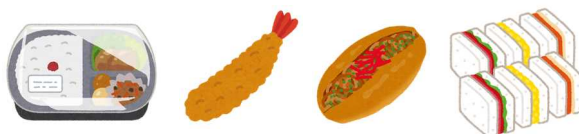
消費期限と賞味期限の違い

消費期限とは

表示された保存方法のとおり未開封で保存した場合、表示された「年月日」まで、「安全に食べられる期限」のことをいいます。おもに、弁当や惣菜など、傷みやすい食品に表示されます。

「消費期限」を過ぎた食品は安全性を欠くため、食べないようにしてください。

傷みやすい食品



弁当や惣菜、調理パンやサンドイッチなど

賞味期限とは

表示された保存方法のとおり未開封で保存した場合、表示された「年月日」（作ってから3ヶ月以上もつものは「年月」表示の場合もあり）まで、「品質が保たれ、おいしく食べられる期限」のことをいいます。

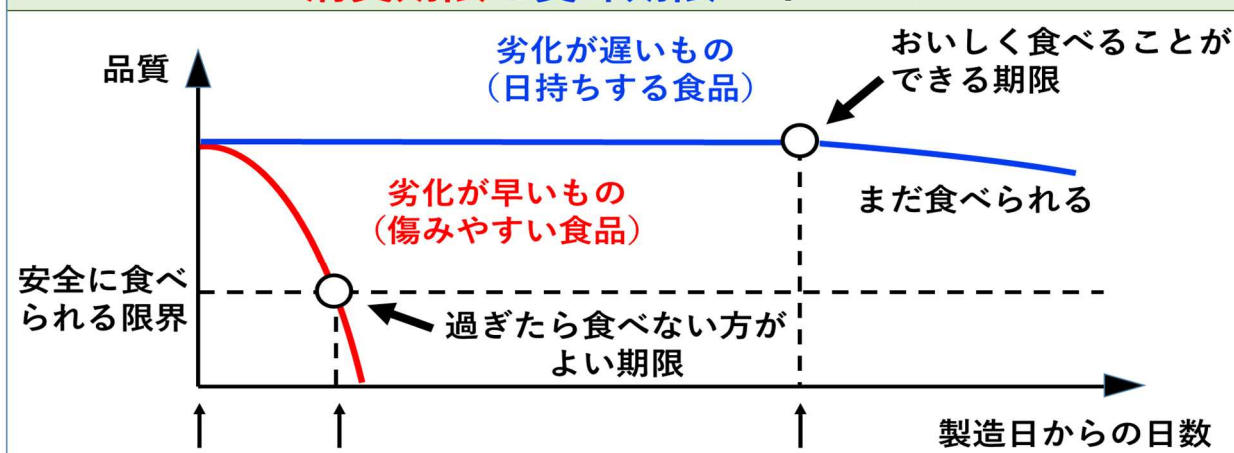
「賞味期限」を過ぎた食品はすぐに食べられなくなるわけではありません。

日持ちする食品



カップ麺、スナック菓子、レトルト食品、缶詰など

消費期限と賞味期限のイメージ



出典：食品の期限表示（消費者庁）を加工して作成

期限表示は袋や容器を開封しない状態で、表示された保存方法のとおり保存した場合の期限です。一度開封したものは、たとえ期限内でも早めに食べるようにしましょう。

家庭での食品ロスを減らすために

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは、食べられるのにもかかわらず捨てられてしまう食品のことです。

日本では、年間600万トン超の食品ロスがあり、約半分は家庭から発生しています。食品ロスを減らすため、できることから始めてみましょう。

食品ロスを減らす取り組み例

①買い物は計画的に！

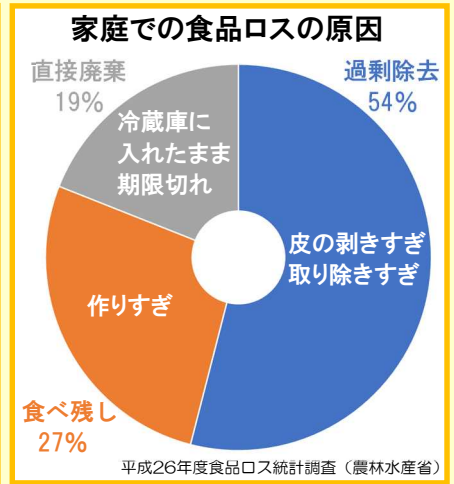
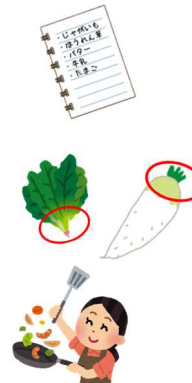
- ・買い物に行く前に家にある食材をチェックし、**使い切れる分だけ**買いましょう。

②食材を使いきる！

- ・野菜は**食べられる部分**を**最大限利用**しましょう。
- ・**残っている食材から**使いましょう。

③料理を食べきる！

- ・**食べきれる量**を作り、残さず食べましょう。
- ・もし、食べきれなければ**他の料理に替える**など工夫しましょう。

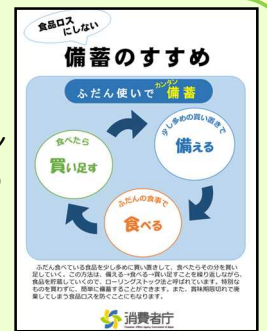


ローリングストックを聞いたことがありますか？

ローリングストックとは、普段食べている食品を少し多めに買い置きして、賞味期限の近いものから順番に食べ、食べたらその分を買い足すことを繰り返しながら貯蔵する方法で、災害に備えて特別なものを買わずに簡単に、家庭に合ったマイ備蓄食を備蓄することができます。

また、賞味期限切れで捨ててしまう食品ロスを防ぐことにもなります。

出典：消費者庁 https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/information/food_loss/efforts/pdf/



食中毒予防の動画を作成しました！

今回、食品・生活衛生課では、家庭における食中毒予防のポイントを紹介した動画を作成しました。

食中毒予防の三原則を、日常でよくあるシーンをもとにして、わかりやすく説明していますので、YouTubeのtsulunosチャンネルから、是非ご覧ください。次回はアニサキスによる食中毒を予防するための動画を公開予定です。

群馬県 食中毒予防のトリセツ

検索



食中毒予防の三原則は「つけない」「増やさない」「やっつける」

つけない
(手洗いの徹底！)



増やさない
(食品の低温保存！)



やっつける
(しっかり加熱！)



ご意見・ご感想
お問い合わせは
こちらへ

〒371-8570 前橋市大手町1-1-1
群馬県健康福祉部 食品・生活衛生課 食品安全推進室
TEL: 027-226-2424 FAX: 027-243-3426
電子メール: shokuseika@pref.gunma.lg.jp
★群馬県HPでバックナンバーをダウンロードできます。
(<http://www.pref.gunma.jp/05/d6200163.html>)



★公式フェイスブックで情報発信中！ (<https://www.facebook.com/gunmashokuanzen/>)

【フェイスブックのQRコード】