

# 消費期限と賞味期限は、どちらがう？

お店で買った食品の袋や容器などに書かれている「消費期限」、「賞味期限」という日付。どちらも食品をつくった人などが期限を示したのですが、意味はちょっとちがいます。そのちがいをきちんと知って、健康を守り、また、食べ物をムダにしないように心がけましょう。

## 消費期限とは？

その年月日までは「安全に食べられます」という期限を示しています。おもに、お弁当やおかずなど、いたみやすい食品につけられます。「消費期限」を過ぎた食品は食べないようにしましょう。

たとえば、こんな食品に表示されます



## 賞味期限とは？

その年月日までは「品質が保たれ、おいしく、安全に食べられます」という期限を示しています。消費期限に比べ、いたみにくい食品につけられます(つくられた日から3か月をこえるものは年月で表示することもあります)。日付を過ぎると、すぐに食べられなくなる、というわけではありませんが、早いうちに食べましょう。

たとえば、こんな食品に表示されます



食べ物を安全に、おいしく食べるためには、保存方法を守って、期限のうちに食べよう！  
期限表示も大事だけれど、見た目やにおい、味などでチェックすることも大事ね！



**ここに注意！**

消費期限も賞味期限も「袋や容器を開けないで」「書かれた保存方法を守って保存している」場合の、安全やおいしさを約束したものです。一度開けたものは、早く食べましょう！