お子さまと一緒にお読みください。

消費期限と賞味期限は、どうちがう？

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ものですが、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。期限の目安は、つくられた日も含めておおむね5日以内です。

たとえば、こんな食品に表示されます

お弁当やおかず

調理パンやサンドイッチ

パック入りの食肉

生めん

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カ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

カップめん

レトルト食品

スナック菓子

バター、ヨーグルト、チーズ

缶詰、缶ジュース、ペットボトル飲料

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！

食品安全委員会季刊誌「食品安全」
Vol.12（平成19年3月発行）