期限のうちに食べよう!

見た目やにおい、味などで 期限表示も大事だけれど、 保存方法を守って、食べ物を安全に、おいしく食べるためには、

## 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」という目付。 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。

## 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。





サンドイッチ

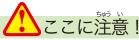


パック入りの食肉



生めん





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)