



## 食品の消費期限と賞味期限

食品には、安全においしく食べられる期間があり、袋や容器に「消費期限」か「賞味期限」のどちらかが表示されています。買い物をする時や家の冷蔵庫の中にある食品を確認し、「消費期限」や「賞味期限」の違いを知り、いつまで食べられるか確かめるようにしましょう。

食品の期限は、「袋や容器を開けていない状態」で、表示されている「保存方法」を守って保存すると、「いつまでその食品を食べることができるのか。」ということの意味をしています。但し、どんな食品でも袋や容器を開けてしまうと品質が悪くなるので、一度開けた食品は、早めに食べきりましょう。

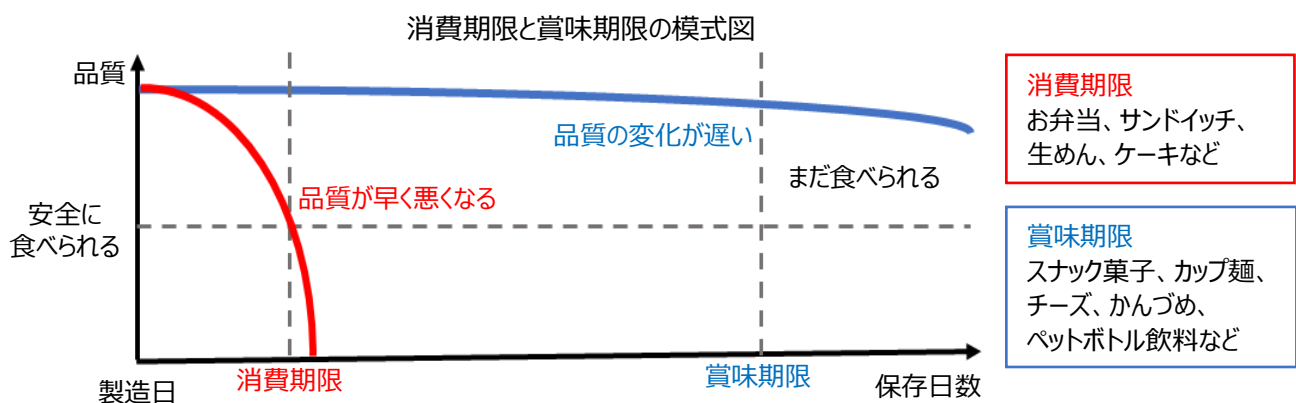


### ○「消費期限」と「賞味期限」<sup>1) 2)</sup>

食品の中には、「消費期限」や「賞味期限」が表示されているものがあります。

**消費期限(use by date)**：袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存した場合、表示された「年月日」まで、「安全に食べられる期限」のことです。品質が早く悪くなる（いたみややすい）食品に表示されています。

**賞味期限(best-before)**：袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存した場合、表示された「年月日」または「年月」まで、「品質が変わらずにおいしく食べられる期限」のことです。消費期限のある食品に比べ、品質の変化が遅い（いたみにくい）食品に表示されています。製造日から3ヶ月以上賞味期限がある食品は、「年月」で表示されることもあります。賞味期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。



食品の中には、保存温度が決められている食品があります。-15℃以下の冷凍食品、4℃以下の冷蔵が必要なチルド保管の食品、10℃以下の冷蔵保管が必要な食品などがあります。個々の食品の特性に十分配慮した上で、食品の安全性や品質等を評価するため客観的な指標「理化学試験：食品の性状を測定して評価」、「微生物試験：人に影響を与える微生物の菌数」、「官能検査：人による視覚・味覚・嗅覚などの評価」等に基づいて食品メーカーによってそれぞれの食品の特性を考えながら期限が設定されています。

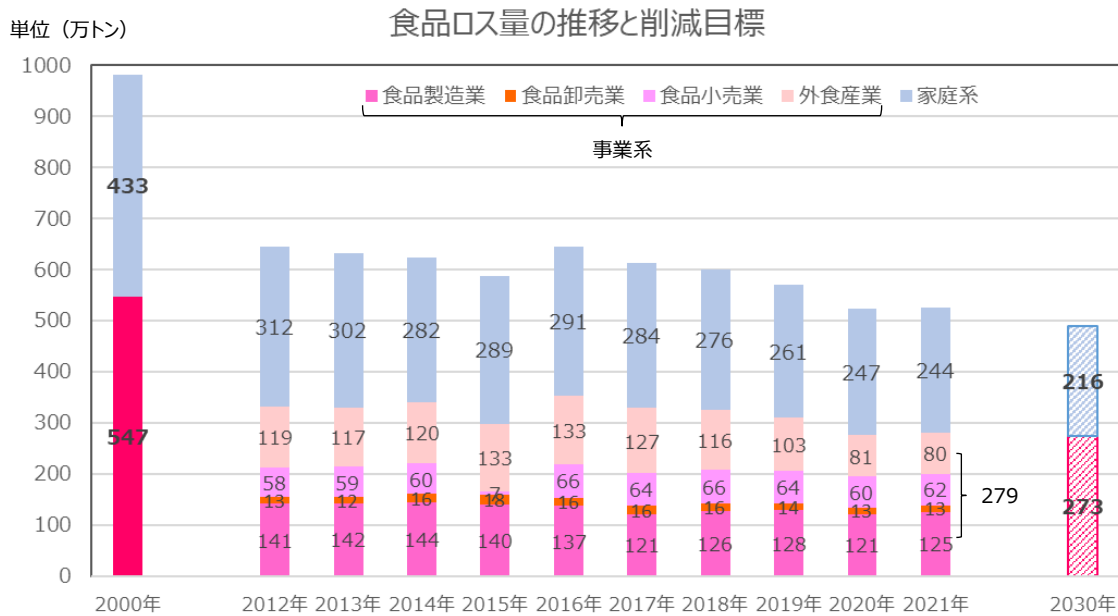
食品の期限は、消費者の元に届くまでの輸送や保管のための様々な工夫によっても大きく変わり

ます。例えば、食品を包装する袋や容器の密閉性を上げる、食品の変化を抑える添加物を適切に使うことでも安全に食べられる期間を延ばすことができます。

○食品ロスを防ぐために<sup>3)</sup>

日本は 2000 年度と比較して、2030 年度には食べられるのに捨てられている食品量、食品ロスを半減することを目標に掲げており、2021 年までの 10 年間の食品ロスの推移が公開されています。

2021 年度の事業系の食品ロスは 279 万トンですが、家庭系の食品ロスは 244 万トンとなっています。10 年間で継続して減少はしているものの、更に食品ロスを減らす試みが必要です。



日本の食料自給率は 2022 年度では、カロリーベースで 38%、生産額ベースで 58%と諸外国と比較して低く、食料の多くを輸入に頼っています。日々の生活の中でできること「消費期限」や「賞味期限」を確認しながら計画的に食べることを考え、食品ロスを減らすようにしましょう。

10 月は「食品ロス削減月間」、10 月 30 日は「食品ロス削減の日」です。食品を無駄に捨ててしまうことも減らせば、地球の環境を守ることにもなります。キーワードは「もったいない」です！

参考にした情報

- 1) 子どもの食育 食べ物のこと「消費期限と賞味期限」：農林水産省  
[https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo\\_navi/featured/abc2.html](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/featured/abc2.html)
- 2) 「食品の期限表示」：消費者庁  
[https://www.caa.go.jp/policies/policy/food\\_labeling/food\\_sanitation/expiration\\_date/pdf/syokuhin375.pdf](https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_sanitation/expiration_date/pdf/syokuhin375.pdf)
- 3) 食品ロス削減ガイドブック(令和 5 年度版)：消費者庁  
[https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer\\_policy/information/food\\_loss/pamphlet/assets/2023\\_food\\_loss\\_guide\\_book.pdf](https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/information/food_loss/pamphlet/assets/2023_food_loss_guide_book.pdf)