

市販の食品の袋や容器には「消費期限」か「賞味期限」のどちらかが書かれています。これは食品をおいしく、安全に食べられる期間を表しています。正しく意味を知ることにより、健康を守るだけでなく、食べ物をむだにすることもありません。

【賞味期限——おいしく食べられる期限】

開封していない状態で、書かれた保存方法に従って保存したときに、おいしく食べられる期限を表しています。その期限まで「品質が変わらずにおいしく食べられる」ことを意味します。缶詰やペットボトル飲料、スナック菓子など日持ちする食品に表示されています。

【消費期限——期限を過ぎたら食べないほうがよい】

開封していない状態で、書かれた保存方法に従って保存したときに、「安全に食べられる期限」を表しています。お弁当、サンドイッチ、ケーキ、冷蔵の肉や魚など、いたみやすい食品に表示されています。

※消費期限も賞味期限も、開封していない状態で書かれた通りに保存していた場合の安全やおいしさを約束したものです。一度開けてしまった食品は、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。

