

ぐんま知っ得 食品表示

“食品表示”の心のハードルをとことん下げたい情報紙

©群馬県ぐんまちゃん

群馬県食品・生活衛生課 令和8年1月発行 Vol.21

食品の「期限表示」を知って、賢くおいしく食べ切ろう！

買い物の参考にしている方も多い「期限表示」。期限表示の意味を正しく知れば、食費の無駄遣いを防ぐだけでなく、食品を無駄なく食べることができ、食品ロスの削減にもつながります。表示を活用して、食品を有効に使いましょう！

消費期限と賞味期限、きちんと説明できますか？

食品の期限表示には、消費期限と賞味期限があります。

原則として、傷みやすい食品には消費期限(過ぎたら食べない方がよい期限)、比較的日持ちする食品には賞味期限(おいしく食べることができる期限)が設定されます。

賞味期限を過ぎた食品であっても、必ずしもすぐに食べられなくなるわけではありません。



【消費期限と賞味期限のイメージ図】

表示されている期限は

定められた保存方法で保存し、未開封の状態のものの期限です！

消費期限や賞味期限は、容器包装を開封する前の状態で、表示されている保存方法で保存した場合に、安全性や品質が保持される期限です。期限表示と併せて保存方法も確認し、表示に従って保存しましょう。

賞味期限	2026.1.31
保存方法	要冷蔵(10℃以下)で保存

冷蔵庫に入れないと
1月31日より
早く傷んで
しまいます！



開封後の注意

開封後は、期限内であっても速やかに消費しましょう。

開封すると
期限内でも
安全に
食べられるとは
限りません！



開封後は、雑菌が混入したり、酸素に触れることにより、品質が急速に劣化することがあります。

開封後は保存方法に変更が生じる食品もあるので注意しましょう。

賞味期限	2026.3.31
保存方法	直射日光を避け常温で保存
製造者	○○食品株式会社 群馬県○○市××町123

●開封後は冷蔵庫に入れ、お早めにお使いください。
開栓後要冷蔵

一括表示部分とは別の場所に、開封後の保存方法が書かれている場合があります。

豆知識



賞味期限
2029.3

期限表示は原則「年」「月」「日」で表示されますが、製造日から賞味期限までの期間が3ヶ月を超えるものは「年」「月」で表示されることがあります。

「年」「月」で表示されているものは、その月の末日までが賞味期限です。

裏面では食品ロスの解説と期限表示の活用の仕方を紹介します！

期限表示を活かして食品ロスを減らそう!

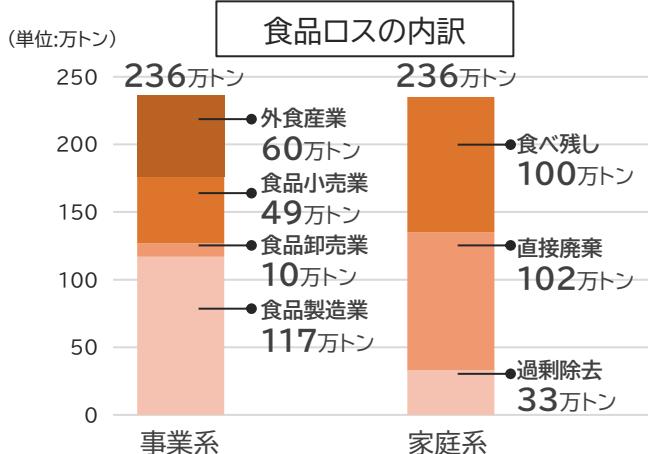
食品ロスについて詳しくはこちら!
「めざせ!食品ロス・ゼロ」→
(消費者庁)



「食品ロス」って?

「食品ロス」は、まだ食べられるにもかかわらず、捨てられてしまう食品のことをいいます。

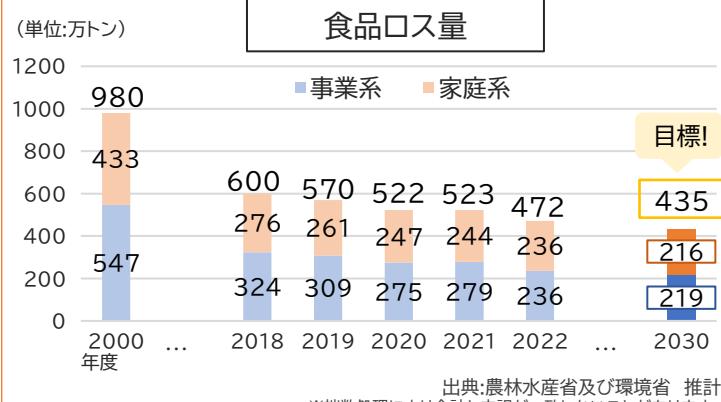
日本の食品ロスは年間472万トン発生しており、事業者から236万トン、家庭から236万トン排出されています。



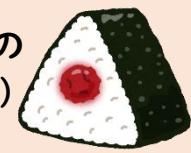
出典:農林水産省及び環境省「2022年度推計」
※小数点以下を四捨五入により端数処理をしているため、合計値が一致しない場合があります。

食品ロスの削減目標

政府では、日本の食品ロス量を、2000年度と比べて2030年度までに家庭系を50%、事業系を60%削減することを目指しています。



国民一人当たり毎日103gの
(おにぎり一個分に相当)
食べ物が廃棄されています。



食品ロスを減らす「買い物の3原則」を知ろう!



① 買い物前に手持ちの食材と期限を確認

買い物の前に、冷蔵庫や食品庫にある食材とその期限を確認しましょう。



② 必要な分だけ買う

まとめ買いを避け、使う分・食べきれる量だけ買いましょう。



③ 期限表示を知って賢く買う

利用予定と照らして期限表示を確認しましょう。

賞味期限は「おいしいめやす」です。(未開封で、保存方法を守った場合)

賞味期限を過ぎた食品は、すぐに捨てるのではなく、食べられるかどうかを確認する習慣をつけましょう。十分加熱する等調理法を工夫することなどにより、食品の無駄な廃棄をなくしていくことも大切です。

参考:消費者庁「令和6年度版食品ロス削減ガイドブック」、「食品ロスの削減の推進に関する基本的な方針」、「食品表示期限の設定のためのガイドライン」

食の安全に関する
タイムリーな情報を
あなたの
スマホ・PCに
お届け
します。



©群馬県
ぐんまちゃん



受け取るための2ステップ

①
群馬県
デジタル窓口
友だち追加

②
食の安全情報
を受け取る
設定をする

XとFacebookでも
発信しています



本紙の感想や食品安全に関する
質問・相談などは、こちらへ。

「ぐんま食の安心ほっとダイヤル」
TEL: 027-226-2424
FAX: 027-243-3426
メール: shokuseika@pref.gunma.lg.jp
〒371-8570前橋市大手町1-1-1
群馬県 食品・生活衛生課 食品安全推進室