

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！

買い物の参考に使っている方も多い「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 |

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 | 〇〇食品株式会社 群馬県〇〇市××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。

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！



豆知識



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か月を超えるものは「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ご紹介します！

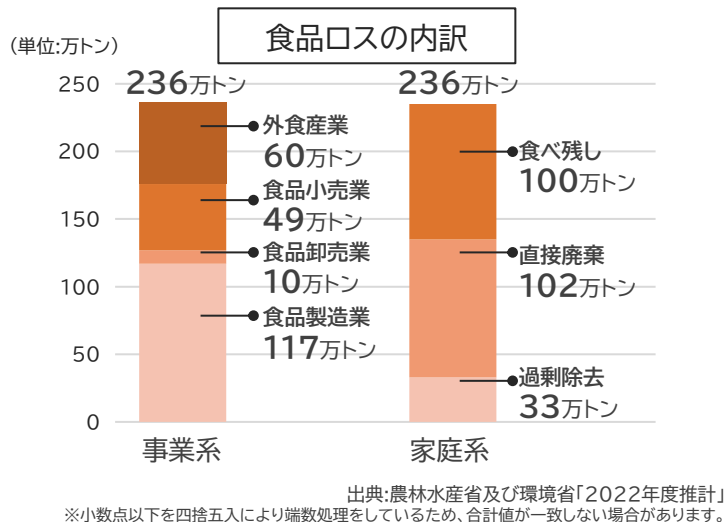
期限表示を活かして食品ロスを減らそう！

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)



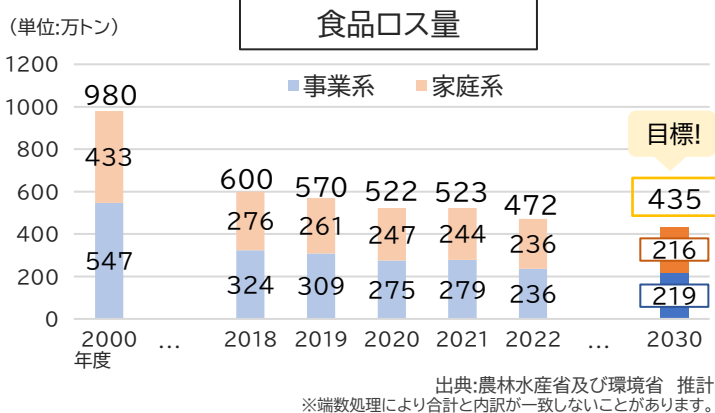
「食品ロス」って？

「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。



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%削減することを目標としています。



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・食べら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