



# 食品ロスを減らそう！ ～賞味期限と消費期限の違いを知ることから～



運動栄養学科通信 Vol.59

## はじめに

みなさん、こんにちは！最近、朝夕の気温も下がり肌寒く感じることも多くなってきましたが、同時に秋に近づいていると感じることが出来ますね。秋といえば、様々な食べ物が旬を迎え、食事でもバリエーションが増え「食べる」のが非常に楽しみな季節でもあります。そうした「食」に関する事が増える季節ではありますが、「食」に関してネガティブな意味でここ最近よく耳にするのは「食品ロス」の問題です。今回は、身近な「食品ロス」を減らす方法として「賞味期限」と「消費期限」の違いを紹介することで、買い物や保存を行う際の参考になればと思います。

## 「賞味期限」と「消費期限」の違い

食品の品質保持期限の表示には「賞味期限」と「消費期限」と書かれており、どちらも未開封の状態に表示された保存方法に従った場合に品質が保証される期間を示していますが、その定義は異なります。

### 賞味期限とは

おいしく食べることができる期限。期限を過ぎても食べられる。

スナック菓子や缶詰、カップ麺など比較的品質が長く保持される食品に表示されます。



### 消費期限とは

安全性が保証される期限。期限を過ぎたら食べられない。

弁当や総菜、サンドイッチなど急速に品質が劣化する食品に表示されます。



## メモ

### 「食品ロス」とは？

まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。

### 日本での食品ロス

農林水産省HPによると、日本では年間2,351万トンの食品廃棄物等が出され、このうちまだ食べられるのに廃棄される食品は600万トンで、これは世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料援助量(2019年で年間約420万トン)の1.4倍に相当するといわれています。これは社会的・環境的にも問題となっており、資源の有効活用や環境負荷への配慮から、食品ロスを減らすことが必要とされています。

## おわりに

今回は「食品ロス」の問題から「賞味期限」と「消費期限」について簡単にその違いを紹介しましたが、

また、「食品ロス」を減らす取り組みは他にも様々なものがあるので気になる方は農林水産庁や消費者庁のHPをご覧ください。

### 注：「賞味期限」について

期限を過ぎても食べられるとしても限度がありますので、出来るだけ期限内で早めに処理してください。

[学科概要ページのリンク](#)

[バックナンバーのリンク](#)

担当者： 助教 野口 翔