



食にまつわる
ちょっとした疑問について
科学ライターの松永和紀さんが
わかりやすくお伝えします。

消費期限切れの食品は 安全に関わるおそれも

まずは、表示をよく見て消費期限と賞味期限を区別しましょう。パッケージには、どちらの期限かがわかるように印字されています。

消費期限は、定められた方法により保存すれば食品衛生上の問題が生じないと認められるもの。つまり「食べても安全な期限」です。弁当や調理パン、惣菜、生菓子類、食肉など、品質が急速に劣化しやすい食品に付けられます。これらは、期限を過ぎたら食べない方がよいのです。一方、賞味期限は定められた方法により保存した場合、期待されるすべての品質の保持が十分に可能であると認められるもの。つまり「美味しく食べられる期限」です。菓子やインスタントラーメン、缶詰など各種の加工食品に付けられています。

賞味期限切れは捨てないで！ パッケージをよく見て判断を

加工食品のパッケージに表示されている「期限」までに食べられなかった食品を、捨てていませんか？まだ食べられる食品がたくさんありますよ。食べない方がよいものと食べられる食品を区別し、食品ロスを削減しましょう。

食品メーカーは、検査などで確認した「美味しく食べられる期間」に0.8とか0.9という数字をかけ算して、期限とします。たとえば、検査で「200日は保つ」と確認できた場合に0.8をかけ算して出た160日という数字を基に、製造日から160日後を賞味期限とします。

こうして、よい品質の食品を確実に消費者に提供しているのが、期限が切れた後も一定期間は美味しく、さらにその後もしばらくは安全性に問題はなく、品質もまだ十分に高く食べられるのです。

パッケージを開封したら 期限は無効になる

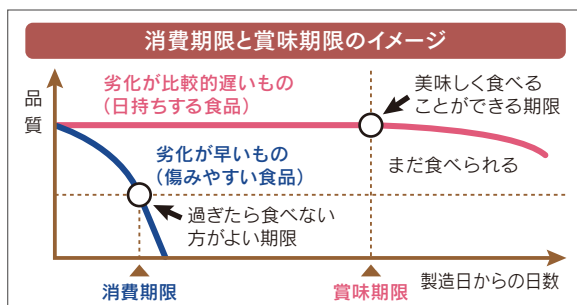
ただし、どちらの期限も開封前のみ有効です。開けると、カビの胞子が入り込んだり細菌が付いたりして変質が始まるので、印字された期限はもう参考になりません。開封したらなるべく早く食べましょう。また、どちらの期限も有効なのは、適切な保存方法がとられた時のみ。

パッケージに表示されています。保存方法を気にする人は少ないのですが、非常に重要な項目です。

食品の種類によっては、消費期限付の製品と賞味期限付のもの両方があることにも気を付けてください。たとえば、「低温殺菌牛乳」は63℃で30分以上加熱殺菌するなどの方法をとるため殺菌力が少し弱く、消費期限が付けられています。一方、120〜150℃で2〜3秒間加熱殺菌する「超高温瞬間殺菌牛乳」は殺菌効果が高いため、少し長めの賞味期限が付けられます。「超高温瞬間殺菌牛乳」を無菌状態でパック詰めしたものは賞味期限がさらに長く、「常温保存可能品」と表示されています。それぞれ、栄養価に違いはありません。

ほかにも、製品により消費期限だったり賞味期限だったり異なる食品は、浅漬けや豆腐などさまざまあります。製品ごとに期限をチェックしてください。また、卵には賞味期限が付けられています。ほかの食品とは性質が異なります。卵の

賞味期限は、「生で安全に食べられる期限」です。期限を超えると、食中毒リスクが上がってゆきますので、期限が切れた卵は加熱し殺菌して食べましょう。卵は室温ではなく冷蔵庫保存が適しています。正しい知識で食品ロスを減らしてゆきましょう。



通常、消費期限および賞味期限は「年月日」を表示しますが、賞味期限を表示すべき食品のうち、製造日から賞味期限までの期間が3ヶ月を超えるものについては、「年月」で表示することが認められています。出典：消費者庁資料 https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/information/food_loss/

PROFILE



松永 和紀さん

食品の安全性や環境影響等取材している科学ジャーナリスト。京都大学大学院農学研究科修士課程修了(農芸化学専攻)。毎日新聞社に記者として10年間勤めたのち独立。「メディア・バイアス あやしい健康情報とニセ科学」(光文社新書)で科学ジャーナリスト賞2008を受賞。2021年7月より内閣府食品安全委員会委員(非常勤)。本記事は食品安全委員会の見解ではなく、個人の判断により執筆しています。