

その食材、まだ大丈夫!?

消費期限・賞味期限を知ってかしこく食品管理



毎日の食卓を支える食材は多ければ多いほど管理が大変! 肉や魚、野菜などの生鮮食品はもちろん、お菓子や缶詰など気づかないうちに期限が切れていることもありますよね。まずは、コープ九州の食品衛生おじさんと一緒に食品管理の基本、消費期限と賞味期限についておさらいしてみましょう。

消費期限と賞味期限ってどう違うの?



さて子さん

あら!このお醤油、賞味期限が先月までだったわ。こっちのお肉は明日まで大丈夫と。でもお肉は足が早いよね〜。

さて子さん、消費期限と賞味期限の違いを知っていますか? 詳しくはこのような違いがあるんですよ。



コープ九州
食品衛生おじさん

消費期限

定められた方法で保存していた場合に、「安全に食べられる」期限のこと。**期限を過ぎたものは食べないように**してください。

品質の劣化が早い商品が対象

生肉、鮮魚、お弁当、惣菜、生菓子、生麺類など、劣化が早い食品に表示されています。



賞味期限

定められた方法で保存した場合に、「品質が変わらずに美味しく食べられる」期限のこと。**期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。**

比較的、品質が劣化しにくい商品が対象

乳製品(チーズなど)、たまご(生食の期限)、ハム、ソーセージ、冷凍食品、缶詰、即席めん類、レトルト食品、清涼飲料水など。



消費期限と賞味期限はあくまでも、未開封で記載していたとおりに保存した場合の目安なんです。一度封を開けると外から菌が入るし、空気に触れることで劣化も進むんです。一度開けたら、期限に関わらず早く食べましょう。





なるほど！他に気をつけることはありますか？

未開封の時も、開封後も食品に付いているラベルや説明に沿って、保存することもポイントですね。



そのひと手間でムダを防ぐ **ストックメモを活用しよう**



あ～！白菜買っておいたのに、もう一度買っちゃった！

冷蔵庫の中にモノが増えてくると、こんなロスが起こりやすくなります。一度大掃除して、整理整頓してみるのもムダを無くす秘訣！冷蔵庫や戸棚の前に買ったものと期限をメモしておくとう便利です。



あとは、なるべく使い切る量を買うってことも大事ですね。

そうそう、ついついまとめ買いをしてしまう場合もあるけれど、「必要なモノ」と「欲しいモノ」に分類して計画を立てましょう。



覚えておこう！ **食品管理のススメ**

食品管理メモを 活用しよう

食材を保管している冷蔵庫や
ストッカーのドアに、食材名
と期限を書いたメモを貼って
買い忘れ防止！

期限が近いものは 冷蔵庫の手前に置こう

冷蔵庫の整理をする時は、スー
パーの陳列をお手本に。期限が
近いものを手前に置くと廃棄見
逃しも減りますよ。

使いきれぬ量 だけ買おう

まとめ買いをしても保存場所が
確保できないものはかえってム
ダになるかも。本当に必要なモ
ノ、量の優先順位を明確に。



忙しい中、一人で食品を全て管理するのはなにかと大変。そんな時は、食品管理メモをお子さんと一緒に作ったり、お買い物プランを練ったりと、家族を巻き込んで楽しく取り組んでみましょう。

SATETO

WEBサイトで公開中！

SATETO

