

フードコミュニティ いしかわ

第40号

2026年1月発行

食品期限表示の設定のルールが変わります ～消費期限と賞味期限を正しく知って、ムダなくおいしく～

食品の期限表示は、私たちの安全と食べ物のおいしさを守るために、とても大切な情報です。最近、「消費期限」や「賞味期限」の決め方に関するルールが変わりました。期限表示の意味を正しく知ることによって、食べる人の安全を守り、食べ物をムダなく大切にすることにつながります。今回は、新しくなったルールについて、わかりやすくご紹介します。

消費期限と賞味期限のちがい

食品には「いつまで食べられるか」の目安として、「消費期限」または「賞味期限」が表示されています。この2つは似ていますが、意味が少しちがいます。

消費期限は、安全に食べられる期限です。お弁当や生肉など、傷みやすい食品に表示されます。期限を過ぎた食品は、食中毒の原因になることがあるので、食べるのはやめましょう。



消費期限



安心して食べられる期間



食べるのはやめよう!

賞味期限は、おいしく食べられる期限です。品質が悪くなりにくい食品に表示されます。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。



賞味期限



おいしく食べられる期間



食べられるけど
早めに食べよう!

消費期限・賞味期限ってどう決まるの？

Q 「消費期限」や「賞味期限」は、誰が決めているのですか？

消費期限や賞味期限は、食品の特性などをふまえて、科学的で合理的な方法で決める必要があります。そのため、その食品のことを一番よく知っている製造業者や加工業者、販売業者が、責任を持って期限を設定し、表示しています。

Q 「消費期限」や「賞味期限」はどのように決められているのですか？

市場に出回っている食品にはさまざまな種類があり、それぞれに適した検査方法も異なります。そのため、すべての食品に共通する検査やルールが決められているわけではありません。

表示の責任を持つ事業者が、食品ごとの特性に合わせて、消費期限や賞味期限を決めるための客観的な指標（たとえば、微生物試験、理化学試験、官能検査など）を用いて、科学的で合理的な根拠に基づいて期限を設定しています。

新しくなった「消費期限」・「賞味期限」 ルールのポイント

ポイント1 消費期限又は賞味期限の表示の選び方

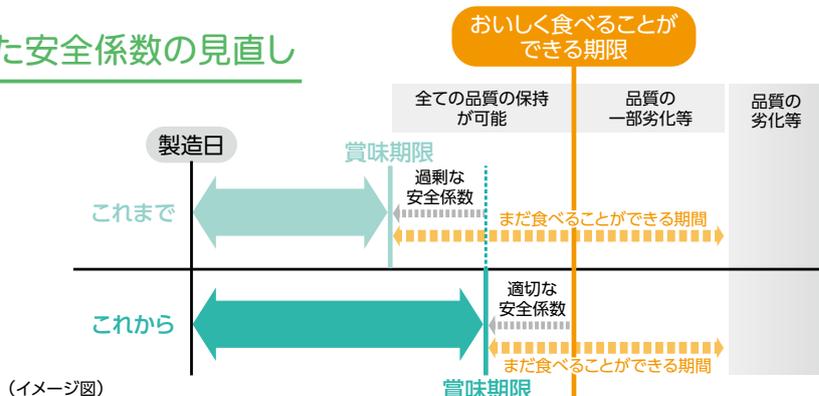
食品の特性に合わせて、「消費期限」か「賞味期限」のどちらかを正しく表示します。これまで使われていた「5日で区別する」という考え方は、今後は使われません。



期限表示の見直しにより、「消費期限」または「賞味期限」の表示が変更される食品があるかもしれません。
なじみのある食品でも、購入時や食べる際には、期限表示をしっかりと確認しましょう。

ポイント2 食品の特性等に応じた安全係数の見直し

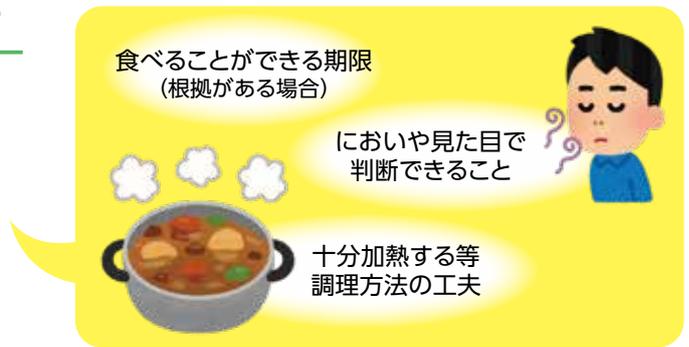
食品の特性に応じて、期限の余裕（安全係数）を調整します。
品質が安定している食品では、余裕を少なくすることもあります。



過剰な安全係数から適切な安全係数に変わることによって、消費期限や賞味期限が延長される場合があります。一方で、期限を過ぎた後の「まだ食べることができる期間」が、これまでよりも短くなる可能性もあるため、注意が必要です。

ポイント3 賞味期限を過ぎても食べられる?

賞味期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。消費者からの問い合わせがあれば、食べられる目安について、事業者はできる範囲で情報提供するよう努めます。



ポイント4 表示の意味をわかりやすく

消費期限・賞味期限の意味を、事業者は表示と一緒に説明することが望ましいとされています。

(例)

賞味期限 (開封前)
26.9.6
おいしく召し上がっていただくための目安です

- ・消費期限 (期限を過ぎたら食べないようにしてください。)
- ・消費期限: ○年○月○日までに食べ切ってください。
- ・賞味期限 (おいしく食べることのできる期限です。)
- ・賞味期限 (期限を過ぎても、必ずしもすぐに食べられないということではありません。)

保存方法にも注意してください!

定められた「保存方法」で保存し、期限内に消費するよう心がけましょう。

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、表示に従った保存してください。

ポイント1 常温品は、高温になる場所は避けて保存しましょう。

20℃台での保存を想定して期限を設定している食品も多い中、夏場は30℃を超えることもあります。直射日光のあたる場所を避け、風通しのよい場所に保管しましょう。



ポイント2 開封後は保存方法に変更が生じる食品もあるので食品表示をよく確認しましょう。

開栓後要冷蔵

ポイント3 開封後は、期限内であっても速やかに消費しましょう。

開封後は雑菌が混入したり、空気にふれることにより、品質が急速に劣化することがあります。



ポイント4 真空パックなどの密封食品の保存方法はよく確認しましょう。

真空パックなどの密封食品*でも常温で放置しておく、ボツリヌス菌が増殖し、命にかかわる食中毒の原因になることがあります。包装の表裏の表示を確認して、適切な冷蔵保存や加熱調理をしてください。

※「レトルトパウチ食品」と記載されているものは常温保存可能です。

冷蔵保存

「**要冷蔵**」「**10℃以下で保存してください**」などの表示がある場合は、冷蔵庫などでの適切な保存が必要です。購入したら寄り道せずにまっすぐ帰り、すぐに冷蔵保存してください。

<表面 表示例>



<裏面 表示例>

名 称	〇〇〇〇〇〇
原材料名	△△△△、×××、□□□□、☆☆☆、…
内 容 量	100g
賞味期限	20XX. X. X
保存方法	10℃以下で保存してください
製 造 者	株式会社△△食品東京都〇〇市〇〇



真空パックなどで、膨張、異臭のある場合は、菌が増殖している可能性があります。絶対に食べないようにしてください。



ボツリヌス菌が作りだす毒素は、加熱により毒性を失うため、食べる前に十分な加熱を行うことも食中毒の大切な予防策です。

出典：「真空パック詰食品（容器包装詰低酸性食品）のボツリヌス食中毒対策」（厚生労働省）
https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/03-4.html

まとめ

消費期限：安全に食べられる期限

賞味期限：おいしく食べられる期限

（消費期限・賞味期限のどちらも、**開封前**で表示された保存方法を守った場合の期限です）

賞味期限を過ぎた食品でも、すぐに捨てずに、食べられるかどうかを自分で確認し、加熱などの工夫をすることで、食品ロスを減らすことができます。表示の責任を持つ事業者にお問い合わせするのもひとつの方法です。

期限表示を正しく知ることは、食べる人の安全を守り、食べ物を大切にすることにつながります。ぜひご家庭でも活かして見てください。



参考：消費者庁ウェブサイト
食品期限表示のためのガイドライン

石川県 健康福祉部 食品安全対策室

〒920-8580 石川県金沢市鞍月1丁目1番地 電話 076-225-1445

メールアドレス foodsafety@pref.ishikawa.lg.jp

ホームページ 『いしかわの食の安全・安心情報』

いしかわ 食の安全

検索



環境にやさしい植物性大豆インキを使用しています