



# うみう

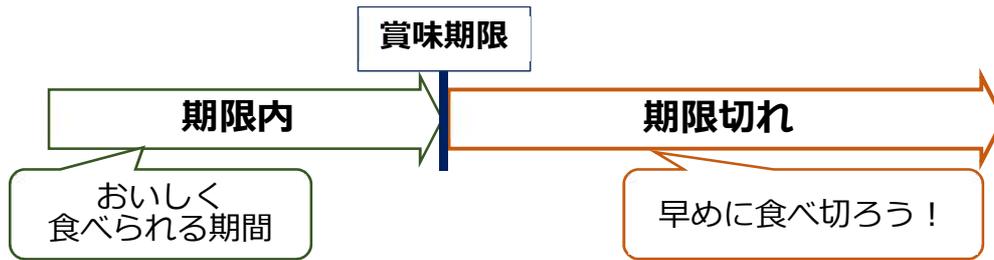
栄養士と地域をつなぐ食育だより  
\*うみうは三浦市の鳥です。

## 栄養・食生活情報 14 (賞味期限と消費期限)

【発行】  
令和4年度地域食生活対策推進協議会  
【事務局】  
鎌倉保健福祉事務所三崎センター 保健福祉課  
☎(046)882-6811

### 賞味期限とは？

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。

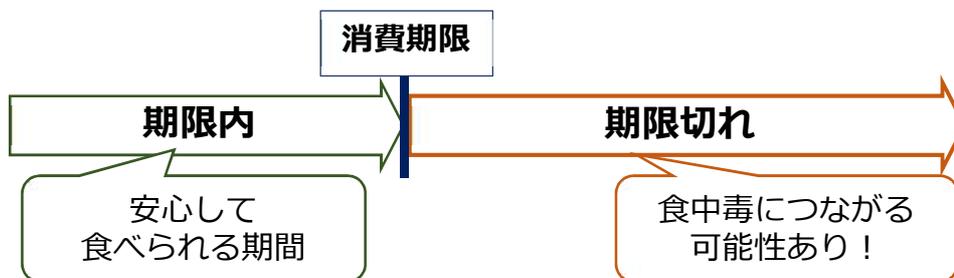


(例)  
スナック菓子      インスタント食品      缶詰      冷凍食品      など



### 消費期限とは？

消費期限を過ぎた食品は、食べずに廃棄しましょう。



(例)  
お弁当      ショートケーキ      サンドイッチ      生の肉      など



※ いずれの期限も、未開封の状態、容器包装に表示された保存方法で適切に保存した場合の期限です。

開封後は、期限に関係なく早めに食べ切りましょう。

参考：消費者庁ウェブサイト

([https://www.caa.go.jp/policies/policy/food\\_labeling/food\\_sanitation/expiration\\_date/](https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_sanitation/expiration_date/))