

「くろまと」は、分析機器のクロマトグラフが由来です。
「クロマ」はギリシャ語で「色」を、
「グラフ」は書く・描く・記録するための器具を表します。
微量成分を分析するため大きな力を発揮し、
検査室で休むことなく働き続けるクロマトグラフに
敬意を表して名付けました。

生活に役立つ 「食品の期限表示」を 正しく知ろう!!



1995年にスタートし、
25年が経過した食品の期限表示。
袋や容器には期限表示、
つまり「消費期限」か「賞味期限」の
どちらかが表示されています。

食品の期限表示のルールを
正しく知ることは、家庭で起きる
食中毒を減らすことや
食品のムダをなくすことに
つながります。

**食べ物を、ムダなく、
おいしく、食べ切りましょう!**

「消費期限」と「賞味期限」は どのような意味？ どちらがうの？

食品は大きく分類すると、生鮮食品と加工食品に区分されます。
基本的に**すべての加工食品**（一部の商品を除く）には、
商品の特性に応じて、消費期限または賞味期限の
どちらかが表示されています。

参考：消費者庁ホームページ

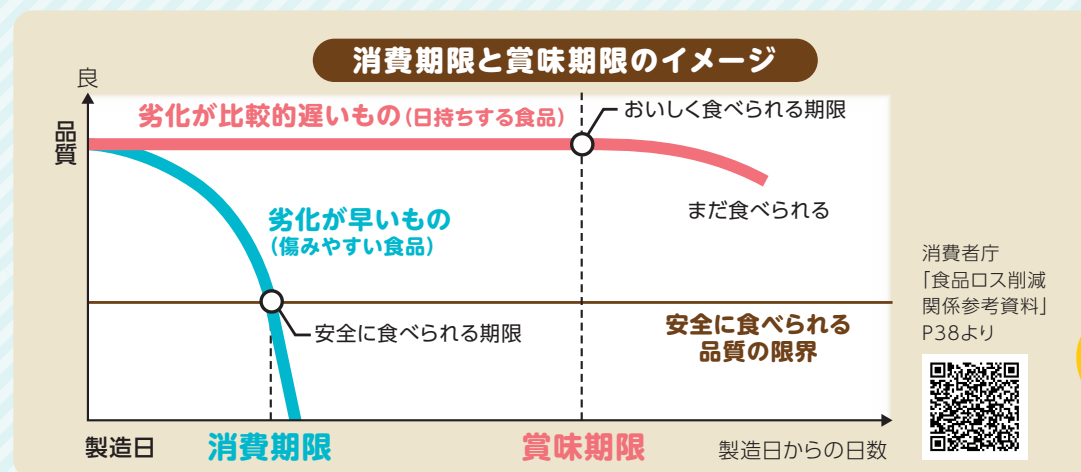


表示例

名 称	いちごジャム
原材料名	いちご、砂糖、...
添 加 物	増粘多糖類、...
内 容 量	400g
賞味期限	2021.10.31
保存方法	直射日光を避け、 常温で保存
製 造 者	〇〇株式会社 東京都千代田区△△



	消費期限	賞味期限
どんな期限？	 安全に食べられる期限 期限を過ぎたら 食べるのはやめましょう	おいしく食べられる期限 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
表示方法は？	年月日で表示	製造から期限までが3カ月以内のものは 年月日で表示する。 3カ月を超えるものは年月で表示できる
どのような食品が対象？	劣化が早いもの (傷みやすい食品)  そうざい  弁当  サンドイッチ  生めん  洋生菓子 など	劣化が比較的遅いもの (日持ちする食品)  スナック菓子  カップめん  レトルト食品  缶詰  ハム・ソーセージ など



一度
開封してしまうと、
期限は**無効**に
なるんだね！



ここに
注意！

消費期限も賞味期限も**未開封の状態**で、食品に書かれた
保存方法を守って保存している場合の、安全やおいしさを
約束したものです。**一度開けたものは、早く食べましょう！**

開封後も正しい保管方法で最後までおいしく！

たとえば

つい買い置きしてしまう 粉もの

(お好み焼き粉・ホットケーキミックス・から揚げ粉など)

粉に害虫が好むいろいろな旨味がブレンドされているため、ダニなどの害虫が繁殖しやすくなります。

開封後はダニなどの侵入による健康被害(ダニアレルギー)を防ぐため、必ず袋を密封し(チャック付

の場合は袋口のチャックを閉め)、冷蔵庫に保管し、早めに使いましょう。においの吸着を防ぐためにも密閉容器に入れることをおすすめします。

参考：東京都食品安全FAQのホームページ



たとえば

生鮮食品のお米

お米は野菜と同じ「生鮮食品」に区分されるため、期限表示の代わりに精米日が表示されています。

家庭での室温(25℃)保管では、精米日から2カ月程度で食味が低下すると言われています(参考1)。保管中に温度変化や湿気の影響を受けた場合には、より早く食味が低下する場合があります、さらに保管場所

によっては、虫が発生したり、カビが生えたりすることもあります。

湿気やにおいのある場所は避け、なるべく早く食べ切りましょう。



お米をおいしく食べるために

●1カ月を目安に消費しましょう(参考2)

気温が高い夏場は、購入後2週間、その他の季節は1カ月を目安に食べきることをおすすめします。

●購入後はできるだけ密封容器に移し替えましょう

保存容器はこまめに清掃し、お米は継ぎ足さず、使い切ってから、新しいお米を入れましょう。



代表的な穀物害虫
ノシメダラメイガの
成虫と幼虫(実物大)



保存状態が悪くカビの生えた米

参考1：北海道大学 横江ら：精米の賞味期限の設定(第2報) 農業機械学会誌2008

参考2：全国米穀販売事業協同組合HP お米の保存方法

期限表示を上手に利用しよう！

買い物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材をチェック

期限表示を確認し、期限表示切れによる廃棄をできるだけ無くしましょう。メモ書きや携帯・スマホで撮影し、余分な買い物を防ぎましょう。

買い物のときは、店舗の食品棚からの「てまえどり」

すぐに使う予定の食材は、お店の食品棚の手前からとるようにしましょう。「てまえどり」は日々の買い物で、食べ物を大切に、食品ロスを削減する新しい購買行動です。



家庭で備蓄した食品の期限表示を確かめよう

使いながら非常事態に備える備蓄「ローリングストック」を取り入れましょう。

参考：コープこうべの機関紙『きょうどう』2020年7月号 P6 ※2020年7月7日(火)発行



期限表示を確認することは
食品ロス削減
にもつながるんだね！



たべるといせつ
はかるたいせつコラム
Vol.8

コープこうべでは、「何をどれだけ・どのように」食べているか、食習慣を「はかる」ことを通じて、健康な食生活について考える取り組みをすすめています。食に関するさまざまな情報があふれる中、本当に必要な情報をどう見極めたら良いでしょうか。HERS M&S代表 児林聡美さんの「たべるをはかる」ことの大切さをテーマにした連載です。

「骨を丈夫にするなら牛乳」は本当？

今年の春は、長期間にわたり外出自粛が求められました。家でじっとして、運動不足を感じた方は多いかもしれません。転倒による骨折にはくれぐれも気をつけながら、日常生活の中に運動を意識して取り入れていくことは大切です。

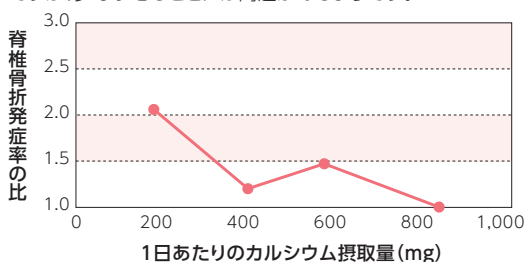
ところで、骨折をしないようにするためには、転倒しないことに加えて、骨を丈夫にすることも必要です。そのためには、食事面ではどのようなことに注意しましょうか。牛乳をたくさん飲みますか？それは本当に効果的な方法でしょうか？研究結果に基づいて考えてみましょう。

■カルシウムと骨折

骨を丈夫にする食品として、牛乳がよく登場します。骨を作るにはカルシウムが必要で、牛乳はカルシウムが豊富に含まれる食品だからでしょう。それでは、カルシウムをたくさんとると骨折を予防できるのでしょうか。平均49歳の日本人女性2万人近くを対象に、1日あたりのカルシウム摂取量と、その後10年間の脊椎骨折の発症率を調べた研究によると、確かにカルシウム摂取量が200mg程度の最も少なかった人たちの骨折の発症率は、800mg程度の最も多かった人たちの発症率よりも2倍程度高くなっていました(図1:文献1)。けれども、摂取量が400~600mgくらいの人たちでは、骨折の発症率は少し高い程度で、カルシウム摂取の最も多かった人たちとの統計学的な差はありませんでした。

図1. カルシウム摂取量と脊椎骨折の関連(文献1)

カルシウムを多く摂れば骨折が防げるというわけではなさそうですが、少なすぎることは問題があるようです。



一方で、世界でも似たような研究がたくさん行われています。欧米で行われた、カルシウム摂取量と大腿骨近位部骨折の発症率の関連を調べた複数の疫学研究をまとめた研究によると、カルシウム摂取量と骨折の関連は研究によって大きく異なっていて、はっきりとした結論はまだ得られていません(文献2)。ただしこの研究は、1日にカルシウムを800~1,000mgくらい摂取することが日常的である欧米の人たちだけを調べています。日本人よりもカルシウム摂取量が非常に多い国の研究結果なので、直接参考にすることはできないかもしれません。

■カルシウムを摂るなら牛乳？

カルシウムが骨折予防に必要なかどうか、明確な研究結果は出ていませんが、図1から少なすぎることは問題であることが見えてきます。そして骨折に関しては明確ではないものの、カルシウムを摂取することで骨量や骨密度は上昇することが多くの研究から分かっている、厚生労働省ではそのような様々な研究結果にもとづいて、1日あたりのカルシウムの摂取量の基準値を定めています。例えば65~70歳の男性では1日750mg、女性では650mg摂取することが勧められています(文献3)。

図2に、カルシウムの供給源となる主な食品をまとめました。牛乳やチーズなどの乳製品は、確かに手軽に多くのカルシウムを摂取できる食品です。けれども、小松菜などの緑の濃い葉野菜や豆腐にも、比較的多くのカルシウムが含まれています。食塩の摂りすぎには注意したいですが、骨ごと食べられるししゃもやしらす、魚の水煮などの缶詰もお勧めの食材です。

図2. 食品に含まれるカルシウムの量(文献4をもとに計算)
牛乳以外の食品にもカルシウムは含まれています。

食 品	1回の量	カルシウム量
普通乳(コップ1杯)	150g	165mg
ヨーグルト(カップ1杯)	100g	120mg
プロセスチーズ(1個)	15g	95mg
小松菜(小鉢1杯)	70g	105mg
木綿豆腐(1/4丁)	85g	79mg
納豆(1パック)	40g	41mg
卵(1個)	60g	31mg
ししゃも(4尾)	60g	210mg

カルシウムは乳製品だけに含まれているわけではありません。牛乳は苦手、飲む習慣がない、といった人は、その他の食品を組み合わせながら、骨の健康のためにカルシウムが不足しないように気を付けていきたいですね。

参考文献: 1. Nakamura, et al. Br J Nutr 2009; 101: 285-94.
2. Xu, et al. Br J Nutr 2004; 91: 625-34.
3. 厚生労働省. 日本人の食事摂取基準2020年版. 2020.
4. 文部科学省. 日本食品標準成分表2015年版(七訂). 2015.

こばやし さとみ
児林 聡美

九州大学で農学修士、東京大学で
公衆衛生学修士(MPH)と
保健学博士を取得。ヒトの食べているものと
健康の関係を明らかにする栄養疫学を
専門とする。東京大学特任助教を経て、
現在はHERS M&S代表として
栄養疫学研究の支援を行う。

