

# 賞味期限から考える食品ロス削減

～鎌倉ハム富岡商会さんの手作りソーセージ体験参加をきっかけに～



西鎌倉小学校 6年2組

長谷川 楽人 (11歳)

なぜ？



## 調べたいと思ったきっかけ

サッカー学校のイベントで、鎌倉ハム富岡商会さん（以下、鎌倉ハム）に手作りソーセージ体験に行くことになったので、食品について調べようと思いました。

調べるテーマを考えていて、学校でも取り組んでいる食品ロス削減活動を思いつきました。

食品ロス削減は貧困、飢餓、環境など多くの問題に関係していて、何を調べていいのか迷っていた時に、「イギリスでは食品ロス対策で賞味期限表示を廃止の動き」があったことを思い出し、賞味期限から食品ロス削減について調べてみようと思いました。

2024/8

目標



## 調べたこと

- ① 賞味期限と消費期限の違い
- ② 賞味期限のない食品について
- ③ イギリスでの賞味期限表示を廃止の動きについて
- ④ 日本の賞味期限 延長の取り組み
- ⑤ 賞味期限に関するクイズ
- ⑥ 友達や地域の人々の賞味期限への考えについて  
(アンケート)
- ⑦ 鎌倉ハムさんの賞味期限の考えについて  
(アンケート)
- ⑧ 食品ロス削減を賞味期限から考えるアイデア
- ⑨ 食品ロス削減のために僕ができること

2

# 1. 賞味期限と消費期限の違い

## ■ 消費期限

- 消費期限は**安全に食べられる期限**
- 消費期限を超えると安全ではなくなる可能性があり、**食べることはおすすめできない**

## ■ 賞味期限

- 賞味期限は**おいしさなどの品質が保たれる期限**
- 未開封かつ包装等に書かれている保存方法を守っている場合、賞味期限を越えたからといって、**すぐに安全性に問題があるとは限らない**

# 1. 賞味期限と消費期限の違い【もっと詳しく①】

## 消費期限

急速に劣化する食品に表示する。  
期限を超えると安全でなくなる可能性がある。

弁当、調理パン、そうざい、生菓子類、食肉、  
生めん類など



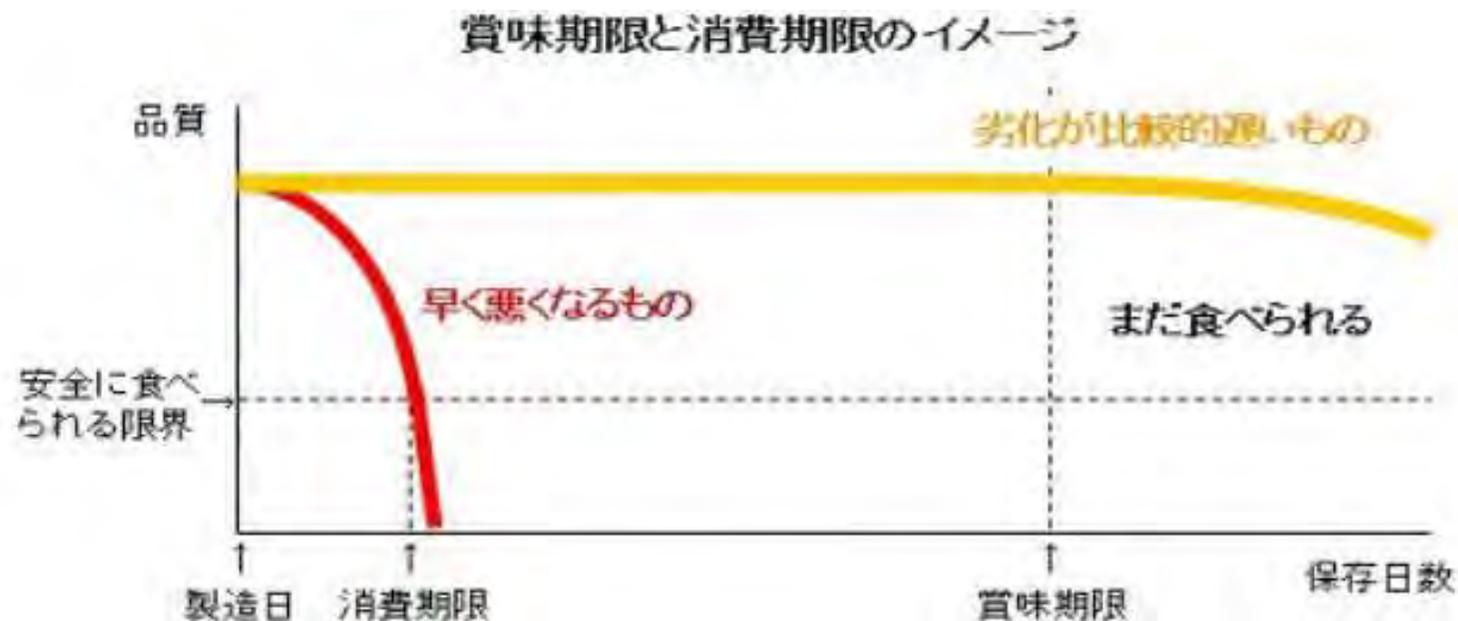
## 賞味期限

比較的に痛みにくい食品に表示する。  
期限を超えてもすぐに安全性に問題が  
発生するとは限らない。

スナック菓子・缶詰・即席麺類、牛乳、乳製品など



# 1. 賞味期限と消費期限の違い【もっと詳しく②】



(参照) 農林水産省HP: <http://www.maff.go.jp/j/jas/hyoji/kigen.html>

- ①賞味期限も消費期限も開封前の期限を表しています。一度開封したら期限にかかわらず早めに食べましょう。
- ②多くのメーカーでは、本来の賞味期限より短く表示しています。例えば本来の賞味期限が10か月の商品の場合、多くのメーカーは独自の基準で6~8か月を実際の賞味期限として表示しています。

## 1-2. 賞味期限・消費期限はどう決める？ ①設定方法

### ■期限の設定は、誰が決める？

期限の設定は、食品の特性、品質変化の要因や原材料の衛生状態、製造・加工時の衛生管理の状態、容器包装の形態、保存状態等の諸要素を考慮し、科学的・合理的に行う必要があります。

このため、期限表示の対象となる食品を一番よく知っている者、すなわち、原則として、

- ・輸入食品以外の食品にあつては**製造業者、加工業者又は販売業者**が、
  - ・輸入食品にあつては**輸入業者**が、
- 責任をもって期限を設定し、表示することとなります。

### ■期限の根拠は、どのように決める？

客観的な期限の設定のために、**微生物試験、理化学試験、官能試験等**を含め、これまで商品の開発・営業等により蓄積した経験や知識等を有効に活用することにより、**科学的・合理的な根拠に基づいて期限を設定**します。

## 1-2. 賞味期限・消費期限はどう決める？ ②表示方法

消費期限又は賞味期限の事項名を表示した上で、年月日又は年月の順で表示します。

### ■ 製造又は加工した日から消費期限又は賞味期限までの期間が3か月以内のもの（表示例）

次の方法等により表示します。（日付まで表示する）

①『令和5年3月31日』 ②『5. 3. 31』 ③『2023. 3. 31』

### ■ 製造又は加工した日から賞味期限までの期間が3か月を超えるもの（表示例）

次の方法等により表示することが認められています。

①『令和5年3月』 ②『5. 3』 ③『2023. 3』

### ■ 一括表示以外の場所に期限表示を行う場合

期限表示を他の義務表示事項と一括して記載することが困難な場合、[別記様式1](#)に『消費期限  
この面の上部に記載』等、記載箇所を明確に表示すれば、他の個所に記載することができます。

### ■ その他

**弁当類**にあつては、必要に応じて**時間まで表示すること**が望まれます。

期限表示以外の日付や、ロット番号などと混同されないように分かりやすい表示が必要です。

## 2. 賞味期限のない食品について

### ■ 賞味期限は、食品表示に関する法律により表示を義務付けられている

- **食品衛生法**：飲食による衛生上の危害発生を防止すること
- **JAS法**：原材料や原産地など品質に関する適正な表示により消費者の選択を助けること
- **景品表示法**：うそや大げさな表示を禁止すること

消費者にわかりやすくする観点から、基本的には主な表示項目を一括して枠内に表示することが義務付けられている。

### ■ 賞味期限の表示義務がない食品

#### 1) 賞味期限がない食品

**アイスクリーム、氷、塩、砂糖、米、昆布、ウイスキー、日本酒など**

<理由> 微生物の繁殖が実質不可能、構造が安定していて水分を含まないので腐りにくい、強力な殺菌効果を持つなどの特徴のため。

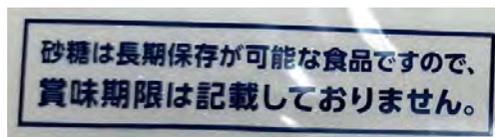
<注意点> 正しく保管する必要がある。純正品（不純物が混じらない）以外は腐るため、賞味期限が記されている場合もある。

賞味期限がないからといって、長期間品質が変わらないわけでない。米は精米してから時間が経つほど、酸化が進んで品質と味が落ちてくる。アイスクリームも保管が悪いと味が落ちる。

家庭で正しく保管するのは難しいので、賞味期限表示の有無に関わらず早く食べたほうがいい。

#### 2) 見た目ですら賞味期限がわかりやすいため、表示を省略できる食品

**野菜、果物**[切断した複数の野菜を混ぜ合わせたもの（サラダ用のミックス野菜など）は加工食品]で表示義務がある]



### 3. イギリスでの賞味期限表示を廃止の動きについて



#### ■ 賞味期限の表示をなくす イギリススーパーの食品ロス対策

イギリスで、食品の賞味期限表示を廃止する動きが広がっている。小売大手の「マークス&スペンサー」と高級スーパー「ウエイトローズ」が相次いで、食品ロス対策の一環として賞味期限のラベル表示を撤廃すると発表した。（2022.08.16）

食品の製造・調理・流通などのプロセスや、各家庭で生まれる食品ロス。イギリスで2018年に生まれた食品ロスは約950万t。このうち、約7割の660万tが家庭から、約3割の約290万tが食品製造や流通などの事業活動から生まれている。

世界には食糧不足に苦しむ人がいる一方で、先進国を中心にこのような食品ロスが大量に出ていることが大きな問題となっている。これに取り組むべく、**イギリスでは食品の賞味期限の表示を廃止し、まだ食べられるのに捨てられる食品を減らそうとする動きが広がっている。**

#### ■ マークス&スペンサー：青果300品目の表示撤廃

これまでもさまざまなアイデアで食品ロス対策に取り組んできた。**食べ頃の完熟バナナ**を25ペンス（約40円）のお値打ち価格で販売（**ヴィーガンバナナマフィンのレシピ付き**）したり、**残ったフランスパンにガーリックバターを塗り、冷凍ガーリックブレッドとして販売する試みを展開**。1本1ポンド（約163円）とお手頃価格で**保存期間も30日間と大幅延長**。

#### ■ ウエイトローズ：生鮮食品約500品目の表示撤廃頼

食品品廃棄のタイミングは「**消費者の判断に委ねる**」方針だという。

**食中毒や腐敗など安全性のために表示の必要性はあるかもしれないが、これからは消費者が、賞味期限に頼らずに個々の食品の状態を見極めていくことが大切になるのではないか。**

## 4. 日本の賞味記期限 延長の取り組み①



### ■ 日本政府の取り組み

#### ① 消費者庁が賞味期限を設定する時の基準にする「安全係数」を見直しをしている

政府は、食品ロスを2030年度までに2000年度の980万トンからおよそ半減させることを目標にしている、メーカーが調べた商品を安全に食べられる期限からどの程度余裕をもって賞味期限を設定するかの基準になる数値である「安全係数」を引き上げ、賞味期限をのばしたい考えです。

- 安全係数:商品を安全に食べられる期間からどのくらい余裕持つか賞味期限設定の基準数値

2023/12/22(金) 15:04配信 (2023/12/22(金) 15:04配信 YAHOO! JAPANニュース (日テレニュース))

#### ② 農林水産省が推奨している賞味期限の「年月」表示変更

農林水産省が推奨している賞味期限の「年月」表示変更。これは、製造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「年月表記」でも構わないとされています。国が定める規定では、賞味期限が3ヶ月以内の食品については、従来通り「年月日表示」をする必要があります。この変更に伴い、「日」が切り捨てられ、「表示月の末日」までが実際の賞味期限となったことを受け、多くの企業では「年月」表示変更にあわせて賞味期限自体を延長させる動きが活発化。

**1日単位で管理しなければならなかった倉庫内の商品管理等の手間やコストの削減にもつながり、食品ロス削減に向けた取り組みのこうげんにもなります。**

ジョクビス

<https://shokubiz.com/maker/3200/>

#### ③ 農林水産省が食材を無駄にしないための「保存」方法をHPで公開

[簡単な「冷凍ワザ」で、野菜を新鮮に！おいしく！：農林水産省 \(maff.go.jp\)](https://maff.go.jp/)

## 4. 日本の賞味記期限 延長の取り組み②



### ■ 日本政府の取り組み

#### ④ 農水省では3分の1ルールの見直しを食品業界の経営層に要請している

3分の1ルールとは、食品の流通において、賞味期限がある程度しっかり確保された商品を店頭で並べるために策定されたものです。法律ではなく、食品メーカーや卸売業者と、その食品を実際に販売するスーパーや百貨店などの小売店の間で決められた商習慣になります。食品が製造された日から、その食品の賞味期限までの期間をきっちり3等分し、

- ・最初の3分の1の期間に、卸売業者は小売店納品しなければならない「納品期限」
- ・次の3分の1の期間は、小売店が商品を店頭で並べておいてもよい「販売期限」
- ・最後の3分の1は消費者がその食品をおいしく食べられる期間の「賞味期限」

と3つの期限が定められています。

#### ● メリット：より新鮮で安全な食品を消費者に届けられる点

#### ● デメリット：まだ食べられるのに廃棄されてしまう。食品ロスを引き起こす可能性が高い点

農水省では3分の1ルールの見直しを食品業界の経営層に要請しています。全国の食品事業者が3分の1ルールの見直しに取り組めるように、2022年10月には賞味期限表示の年月表示、賞味期限の延長、フードバンク・子ども食堂等への食品の提供と合わせて、3分の1ルールを中心とする納品期限の緩和についても呼びかけを行いました。

3分の1ルールの見直しについては、すでに一部小売業者では取り組みが進んでおり、昨年12月時点で食品スーパーなど240事業者が取り組んでおり、農水省のホームページでも公開されています。

※参考「納品期限緩和実施事業者一覧」 [https://www.maff.go.jp/j/press/shokuhin/recycle/221102\\_17.html](https://www.maff.go.jp/j/press/shokuhin/recycle/221102_17.html)

[3分の1ルールとは？食品ロス問題の現状と、解決のためにできること | U25世代もSDGsを1から学べるメディア【なるほどSDGs】\(naruhodosdgs.jp\)](#)

[「3分の1ルール」の見直しで加速する食品流通、安全性と食品ロス削減を両立へ | ショクビズ! \(shokubiz.com\)](#)

## 4. 日本の賞味記期限 延長の取り組み③



### ■ 日本のメーカーさんの取り組み

ここ数年で、日本のさまざまなメーカーさんが、「食品ロス」を減らすことを目的とした「賞味期限を延ばす」取り組みをしています。取り組み例を紹介します。

#### ① 包装資材や容器の見直し

キューピー株式会社さんでは、パッケージ容器の改善により、主力商品である「キューピーマヨネーズ」の一部容量と、賞味期限を従来の7ヶ月より12ヶ月延長しました。ほかの企業さんも様々な取り組みをしています

農林水産省食料産業局「賞味期限の延長」各社の事例まとめ

<https://www.maff.go.jp/j/shokusan/recycle/youki/attach/pdf/index-69.pdf>

- 1) 包装素材の見直し：現行の素材は適しているか。耐久性に加え、透過性、バリア性を考えた素材を使っているか。
- 2) 構造を変える：化粧箱や外装パッケージなどの接着部分の変更や包装・容器の形を見直すことで、配送時の耐圧効果につながることも。
- 3) 密閉性を高める：容器に無駄な隙間はないか。また、食用ガス包装など視野を広げてみる。
- 4) 梱包資材や方法を考える：梱包のコスト削減ばかりにとらわれ、梱包材の強度を落としてしまうと、配送時に中身が潰れ商品破損の原因に。強度が保証される資材を使うことも大事です。

ジョクビス <https://shokubiz.com/maker/3200/>

## 4. 日本の賞味記期限 延長の取り組み④



### ■ メーカーさんの取り組み

#### ② 「殺菌」「害虫くじょ」「加工」「保存」の技術開発

昔はなかったフリーズドライ食品や冷凍食品。メーカーさんは賞味期限延長のためにさまざまな技術開発をしています。技術例を紹介します。

##### 1) 急速冷凍：

食品の賞味期限を延長する重要なメカニズムを提供します。

食品中の微生物や酵素の活動は温度に依存していますが、急速冷凍により食材が急速に低温に冷えるため、これらの活動が抑制されます。結果として、**食品の新鮮さが維持され、賞味期限が延びる**ことで、消費者が安心して長期保存が可能となります。

##### 2) ミニマムヒーティング技術 水中短波帯加圧加熱：

- 電界エネルギーを利用した加熱殺菌では、熱源を用いる加熱よりも均一・迅速に加熱でき、電気的な殺菌効果加わる
- 従来の加熱方法よりも短時間で加熱できるため、殺菌と品質劣化抑制効果を期待  
→**レトルト加熱と比較して品質 変化が少ない。常温長期保存可能**

##### 3) 高圧加工 果実コンポートの開発

- 果実は、長期保存のために熱加工を施すと新鮮な味・食感が失われる。生果実に近い香りや食味を維持した素材が望まれている
- 脱気中高圧処理で液体を浸透させる、中温殺菌により、生食感・風味を活かした長期冷蔵保存可能なコンポート製造技術を開発  
→**生食感・風味を生かしたコンポートを加工したスイーツ（ケーキやパイ）で賞味期限延長**

農研機構

[bunkakai-199.pdf \(maff.go.jp\)](https://www.bunkakai-199.pdf)

[急速冷凍機の活用メリットとフードロスへの影響を解説 | Wearth](#)

## 4. 日本の賞味記期限 延長の取り組み⑤



### ■ メーカーさんの取り組み

#### ③ 科学的根拠の食品検査で劇的な延長も

賞味期限を設定する方法の一つが、科学的な食品検査です。試験項目としては

「**理化学試験**」「**微生物試験**」「**官能評価**」の3つがあり、エビデンスを基にした試験を行うことにより正しい賞味期限を設定することができます。

しかし、必ずしもこの試験を全て行う必要はなく、特性が似ている食品に関しては食品の特性を十分に考慮すれば、類似商品の試験や検査の結果を参考にして消費期限を設定することができます。

**試験を行わずに設定している食品も多いことから、食品検査を受けることで、場合によっては賞味期限を劇的に伸ばすことも可能になります。**

ジョクビス <https://shokubiz.com/maker/3200/>

**日本でも政府、メーカーさんが食品ロス削減のために、賞味期限を長くする取り組みを行ってる！**

## 5. 賞味期限に関するクイズ [問題]

Q1) 期限が切れても食べられる期間が長いのはどちらでしょうか？

- ①消費期限 ②賞味期限

Q2) 食パンは主に賞味期限か消費期限のどちらが表示されているでしょうか？

- ①消費期限 ②賞味期限 ③両方 ④どちらもない

Q3) はちみつは賞味期限はあると思いますか？

- ①ある ②ない



Q4) 缶詰はどこで保管するのがよいと思いますか？

- ①直射日光を避け常温で保存 ②冷蔵庫 ③冷凍庫

→答えは次ページにあります

## 5. 賞味期限に関するクイズ [答え] みなさん全問正解できましたか？

Q1) 期限が切れても食べられる期間が長いのはどちらでしょうか？

- ①消費期限 ②賞味期限

[賞味期限はおいしさなどの品質が保たれる期限。でも、一度開封したら賞味期限内でも早く食べましょう]

Q2) 食パンは主に賞味期限か消費期限のどちらが表示されているでしょうか？

- ①消費期限 ②賞味期限 ③両方 ④どちらもない

[食パンは痛みが早いので、消費期限です。食べきれない時は冷凍して、食べる時に焼くといいです。]

Q3) はちみつは賞味期限はあると思いますか？

- ①ある ②ない

[はちみつは腐らない食品として有名で、エジプトでは、1913年に3300年前のはちみつが発見され、全く変質していませんでした。でも、通常では時間の経過で風味が落ちるので、日本では賞味期限表示があります。]

Q4) 缶詰はどこで保管するのがよいと思いますか？

- ①直射日光を避け常温で保存 ②冷蔵庫 ③冷凍庫

[①が正解です。書いてないけど、レトルト食品と同じです。冷蔵庫や冷凍庫に入れると缶が錆びてしまう危険性があるのでコンロの近くなど熱くなる所を避けて常温で保存します。開封したら容器から移し換えて冷蔵庫で保管し早く食べてください。]

## 6. 友達や地域の人々の賞味期限への考えについて

賞味期限についてみんなはどう思っているのか【賞味期限表示に関するアンケート】をとってみました。

■ タイトル：賞味期限表示に関するアンケート

■ アンケート方法：Googleフォーム（無記名。個人情報取得しない）

※紙を大量に使わないので、環境に優しい。スマホ・タブレットで簡単に答えられる。学校の委員会活動で使って便利だったから使ってみた。

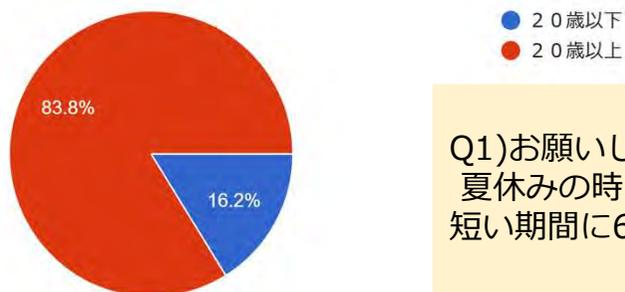
■ 期間：2024年8月24日（土）～27日（火）の4日間

■ お願いした人：西鎌倉手広子ども会の会員さん、やんちゃ食堂（子ども食堂）の運営の人・来ていた人、  
鎌倉インテルサッカースクールのコーチ、お友達（僕、お父さん、お母さんの）、家族

■ 回答人数：**68人**

Q1) あなたにどちらに当てはまりますか

68件の回答

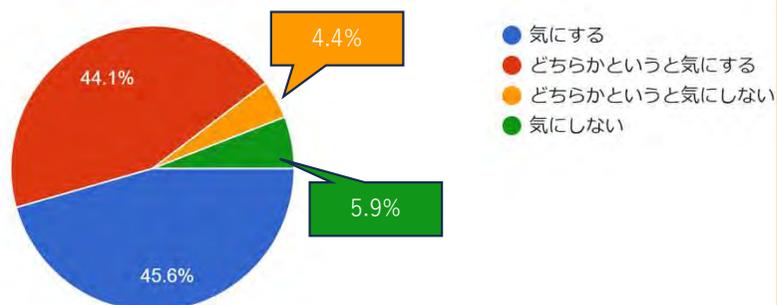


Q1)お願いした人が20歳以上が多いので、回答も20歳以上が多かったです。夏休みの時だったけど僕の友達もたくさん協力してくれました。短い期間に68人も協力してくれてうれしかったです。

## 6. 友達や地域の人々の賞味期限への考えについて

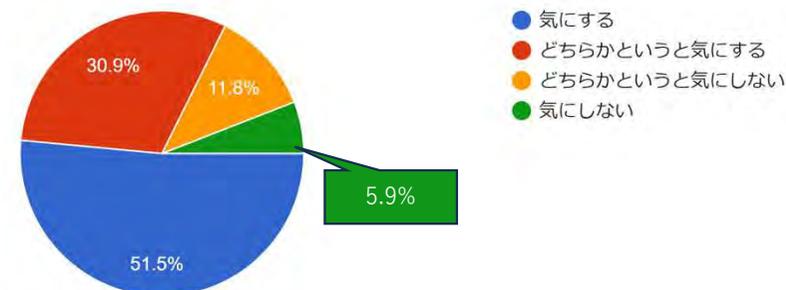
Q2) 購入する時に賞味期限は気にしますか？

68件の回答



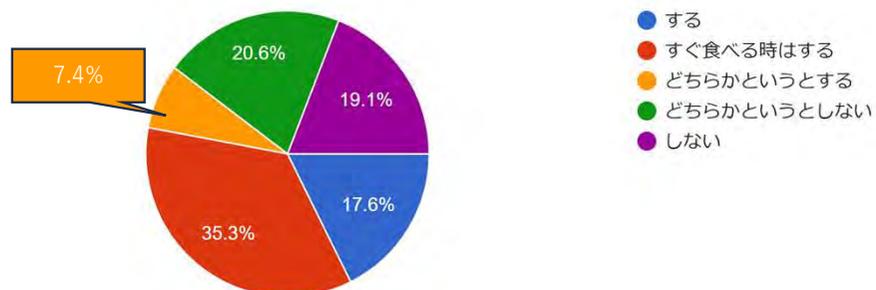
Q3) 食べる時に賞味期限は気にしますか？

68件の回答



Q4) 購入する時、『てまえどり』をしますか？

68件の回答



Q2) 買う時は「どちらかという」とも入れて  
89.7%と多くの方が賞味期限を気にしている

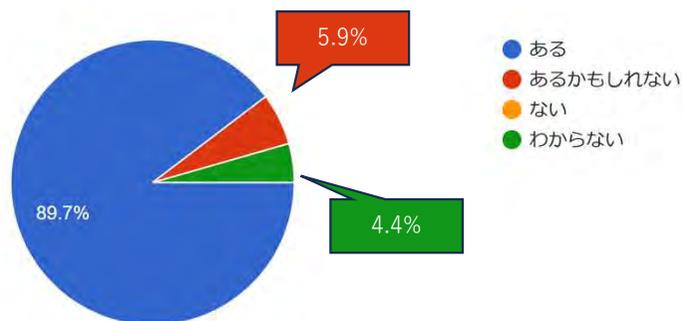
Q3) 食べる時は、<Q2)の買う時>に比べて「気にする」が5.9%、「どちらかという気にしない」が7.4%増えて、「どちらかという気にする」が13.2%減っている。Q5)で90%以上は賞味期限切れの食品を食べたことがあると回答しているので、気にしながら食べる。どちらかという気にしないから食べる。ということかなと思った。

Q4) すぐ食べるときは「てまえどり」する回答が一番多い。食品ロスのことを考えているのだと思う。

## 6. 友達や地域の人々の賞味期限表示への考えについて

Q5) 賞味期限を切れた食べ物を食べたことはありますか？

68件の回答



Q5) 賞味期限切れの食べ物を食べたことがないは0！  
みんな賞味期限切れの食べ物を食べたことがある。

Q6) 何を食べたのかの回答には【消費期限】の食べ物の回答も多くあった。  
消費・賞味期限をみんなが正しく意識していないのではと思った。「賞味・消費期限の違いを知っていますか？」の質問も作ればよかったと思った。

みんないろいろな食べ物を賞味期限に関係なく食べていることがわかった。あと、消費期限が切れているのを食べて大丈夫かなと思った。

2024/8

Q6) Q5である、あるかもしれないと答えた人に質問です。  
どんなものを食べたのか教えてください。（複数回答可）

61件の回答

食品名	回答数	期限の区分
長期保存がきく食品 (缶詰4、レトルト4、冷凍食品3、小麦粉、たこ焼きの粉、フードドライ、瓶、保存食、のり、乾物、ナッツ)	25	賞味
お菓子(袋菓子、スナックなど含む)	22	賞味
納豆	20	賞味
カップラーメン(麺類、袋めんなど含む)	12	賞味
肉・魚など(肉10、魚1、生もの1)	12	消費
乳製品(ヨーグルト4、牛乳3、卵3)	12	賞味
食品全般 (2~3なら何でも食べる、大体大丈夫ほか)	7	賞味・消費
調味料(わさび、胡椒、ラー油、ドレッシングなど含む)	10	賞味
惣菜(お弁当)	5	消費
豆腐	5	賞味
パン	5	消費
飲料	3	賞味
加工品	3	賞味
お茶の葉	2	賞味
漬物(キムチ)	2	賞味
野菜	2	どちらでもない
クッキー	1	賞味
ジャム	1	賞味
スイーツ(生もの系)	1	消費
自宅で作り置きした料理 (カレー、シチュー、煮物など)	1	どちらでもない

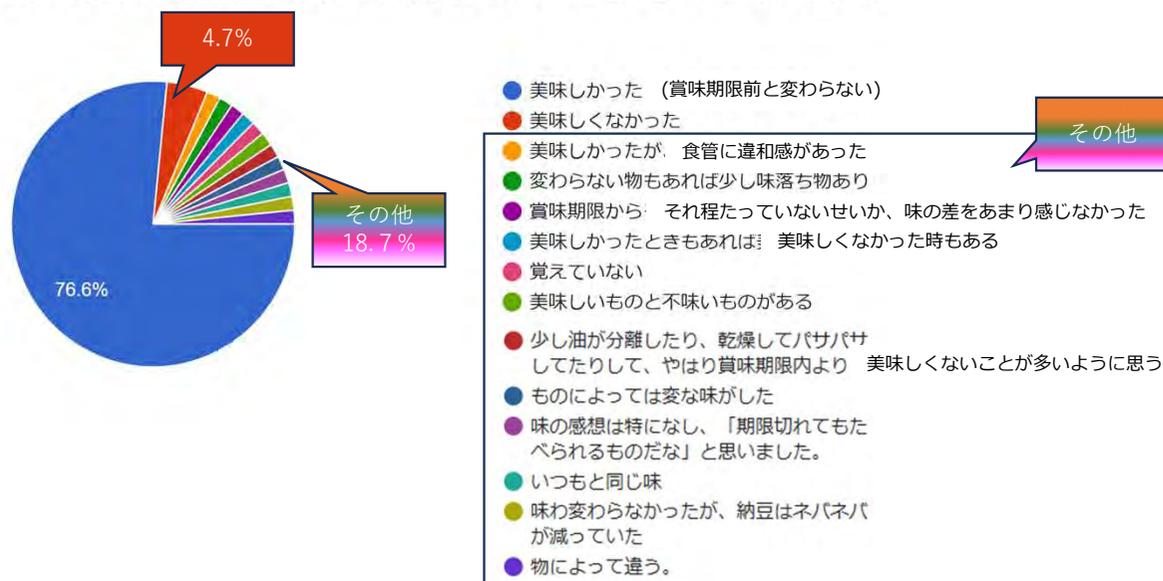
消費期限の回答も多かったため、期限区分も調べて数えました

## 6. 友達や地域の人々の賞味期限への考えについて

Q7)

Q5である、あるかもしれないと答えた人に質問です。食べてみた感想に近い答えを選んでください

64件の回答



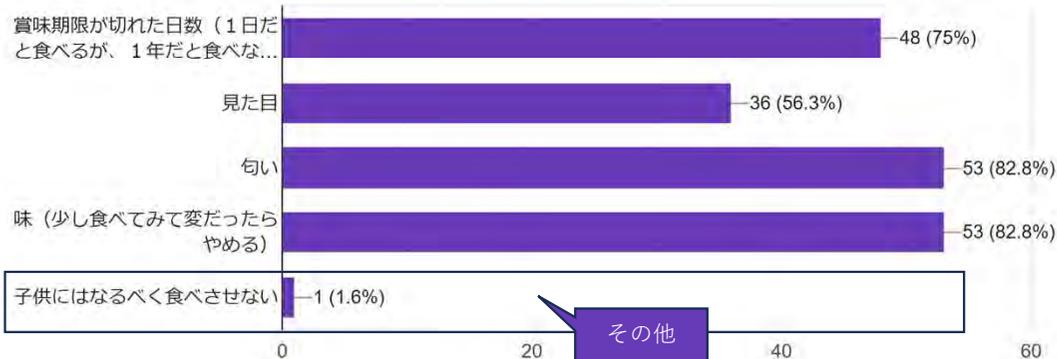
Q7) 用意した回答は「美味しかった (賞味期限前と変わらない)」、美味しくなかった、その他の3項目だけだったけど、「その他」でたくさん回答してくれた。いろいろな食べ物の感想なので、「美味しかった」「美味しくなかった」だけでは伝えきれないことが多かったのだと思った。

回答は、美味しかった (賞味期限と変わらなかった) が76.6%で一番多かった。回答者は20歳以上 (大人) が多く、大人は味覚センサー (味蕾) が衰えているので、賞味期限後も味が変わってないように感じるのではないかと思った。子どもだけに、賞味期限切れ食べ物で、味が変わったか聞いてみたいと思った。

## 6. 友達や地域の人々の賞味期限表示への考えについて

Q8) Q5である、あるかもしれないと答えた人に質問です。  
食べる時に注意することを選択してください。(複数回答可)

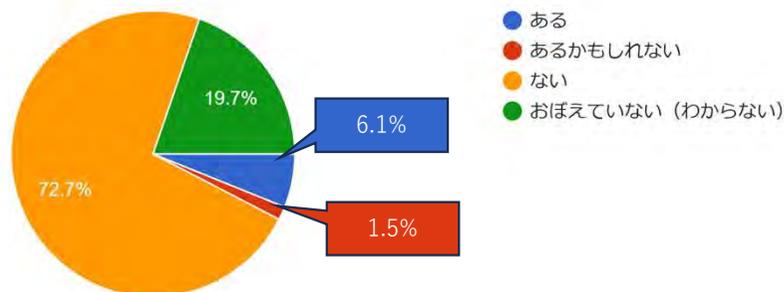
64件の回答



Q8) 匂い、味で判断するが同じくらい多かった。  
賞味期限表示を判断の目安にしている人も多い。  
その他「子どもになるべく食べさせない」が優しい  
と思った。小さい子はお腹が弱いから気を付けて  
いるのかもしれない。

Q9) お腹を壊す時は体調もあるので、原因の特定は  
難しい。Q10) で回答してくれた人たちは食べる  
前から「大丈夫かな」と思う原因があったのかな  
と思う。

Q9)  
Q5である、あるかもしれないと答えた人に質問です。食べてみてお腹を壊したことはありますか?  
66件の回答



Q10) Q5 Q9) ある、あるかもしれないと答えた人に質問です。  
何を食べてお腹をこわしましたか?  
覚えていたら教えてください。

6件の回答

1週間過ぎたヨーグルト。
おそらく生ハム...
風船ガム
納豆、牛乳、ヨーグルト、スーパーで買った惣菜
忘れた
特にないと思う。(本当に危なそうなものは食べない)

## 6. 友達や地域の人々の賞味期限表示への考えについて

Q11) Q5である、あるかもしれないと答えた人に質問です。

賞味期限切れの食品を食べたエピソードや感想を教えてください。 36件の回答

1/2

賞味期限が2週間過ぎた肉が柔らかくて美味しかった。

6か月とか切れたヨーグルトが普通に美味しかった。あと、最長2~3年置いてあった杏仁豆腐も普通に食べれた。基本、開封してなければ、乳製品も半年くらいは大丈夫なんだなという感想です。粉系は賞味期限が切れていても気にしないのですが、常温保存するとダニがわくからダメで、冷蔵庫に入れて保存がきくやつは2年くらい使っていました。たこ焼きの粉も使いきれないので、3年くらいたったのも使っていました。

牛乳がヨーグルトになっていた。さすがに吐き出した。牛乳は賞味期限切れてから1週間くらいまでだなと思っている。

特になんともなかった。調味料はよく賞味期限が切れているが、家族にバレたことはない。

買い物の回数を減らすため、日常的だが生鮮食品などは数日程度なら問題なく食べている。

非常食にしていたドライフード。賞味期限から半年から一年経過していたが、味は変わらずでした。健康被害もナシ。

賞味期限は切れていなかったけれど、とても近かった『クルトン』（サラダにトッピングするもの）が、いざ使おうと思って、蓋を開けたら、酸化した油の匂いがきつくて、捨てました。

大航海時代、クッキーは大事な保存食だったと聞いて半年くらい放置したのを食べてみたが大丈夫だった。当然クリームや果物などが入っているものはNGだと思う。私が食べたのも何も余計なものが入っていない素朴なクッキーです。ただ、賞味期限切れだったのか消費期限切れだったのかなど、良く覚えていません。

賞味期限が3か月切れたインスタントラーメンを食べたら油臭かった。

賞味期限が3か月切れたトマト缶を食べたけど大丈夫だった（ネットでトマト缶は1年過ぎたもの食べたけど大丈夫とみて、勇気をもらって食べた）。賞味期限が半年切れたサブレは食べれたけど油臭かった。

基本少しくらい期限が切れていても食べる。魚系（サバ缶詰、刺身）は賞味期限過ぎると食べる勇気がない。乳製品などのタンパク質は注意して食べる。

調味料系はやや味が薄いかもしれないが使ってしまった。

缶詰で全然大丈夫だった

匂いとか味が変わったら止めるが、大抵は食べられると思う。但しなま物（魚肉等）は期限過ぎても2日位迄。

賞味期限切れ1ヶ月のクッキーは、大丈夫だった

ガムが溶けていた。食べてお腹を壊した気がする。

味が変わってなかったし、体調など変化なかった。

物によっては食べられたが、9割近く味や匂いがおかしかった。（湿気ていたり、腐った臭いがするなど）

## 6. 友達や地域の人々の賞味期限表示への考えについて

Q11) Q5である、あるかもしれないと答えた人に質問です。

賞味期限切れの食品を食べたエピソードや感想を教えてください。 36件の回答

2/2

賞味期限の切れた保存水は…今もよく飲んでいるが、変化はない。
賞味期限が二ヶ月ほど過ぎたパスタソースを食べたが、特に変では無かった。
味はあまり変化はなかったが、風味は落ちていた。
夫がなんでも取っておきたい派で、期限切れでも変化の少ない(?)調味料をよく食します。特に違和感ないです。
冷凍庫に長く入れすぎた食品は、独特の風味がした。が、まあ食べる事はできた。
<b>開封してなければ腐ることはないと思っていて、ヨーグルトも平気だった。そして美味しく食べられた。どのくらい経っていたかは想像にお任せしますが…(恥ずかしくて言えないくらい)</b>
1-2日切れたヨーグルトは、比較的しょっちゅう食べているが、特に変わりはない
2か月ほど過ぎたカップラーメンを食べたが、味がおかしくて食べられなかった
賞味期限が1ヶ月切れのカップラーメンを食べたが大丈夫だった
納豆の賞味期限切れを食べたけれど普通だった
賞味期限が一週間過ぎた納豆を食べたがやや乾燥ぎみで硬かったがたべれた。
一週間切れた納豆を食べたけど味は変わらなかった。
ほか(特に問題無し。特にエピソードはなく、問題なかった。記憶がない。わからない。特になし。一瞬平気かと思ったけど、味には異変は出てなかった)

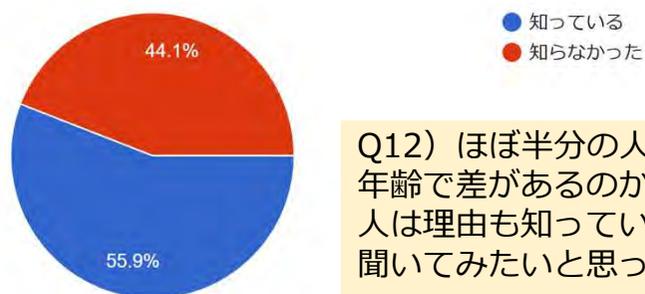
Q11) たくさんの回答をいただけて面白かった。Q6)と同じで消費期限切れ食べ物の話もたくさんあった。年単位で期限が切れている食べ物の話もあって、びっくりした。期限切れで逆に美味しくなっている話とかもあった。同じ食べ物でも回答内容が違うのは、何が違うのかなと思った(メーカー?保管環境?味蓄の衰え?)。

賞味期限内でも賞味期限近くの食べ物は美味しくなかった話もあった。僕も古米を食べた時美味しくなかった。賞味期限内でも早く食べたほうが美味しいと思う。

## 6. 友達や地域の人々の賞味期限表示への考えについて

Q12) アイスクリーム、砂糖、塩などの食品は賞味期限は記載しなくてもよいことを知っていましたか？

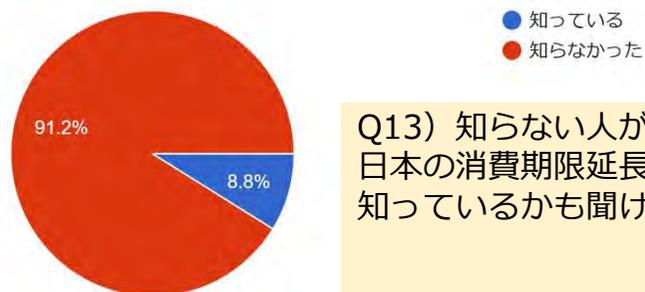
68 件の回答



Q12) ほぼ半分の人が知っていた。年齢で差があるのか、知っている人は理由も知っているのかなども聞いてみたいと思った。

Q13) イギリスで廃棄物削減を目的に、生鮮食品の賞味期限表示を廃止する動きが広がっているのを知っていますか？

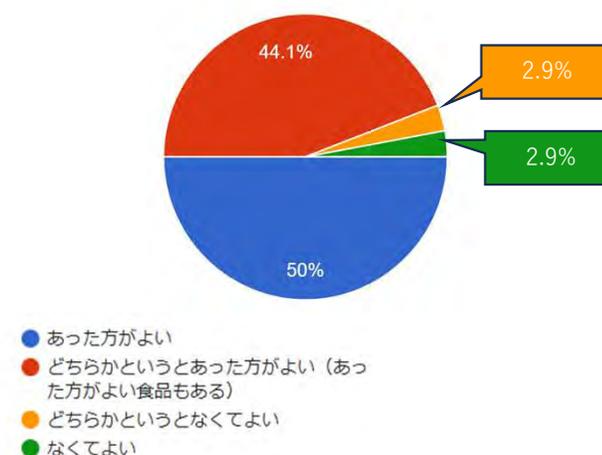
68 件の回答



Q13) 知らない人が多かった。日本の消費期限延長の取り組みを知っているかも聞けばよかった。

Q14) 賞味期限表示はあった方がよいですか？

68 件の回答



Q14) 「どちらかという」とも入れると「あった方がよい」が94.1%。みんな賞味期限切れの食品を食べているのに、目安にしているのかなと思った。

「どちらかというとなくてよい」「なくてよい」人に理由を聞いてみたいと思った。

## 6. 友達や地域の人々の賞味期限表示への考えについて

Q15) 賞味期限表示に関して思うことがあれば記載してください。設問は以上です。ご協力ありがとうございました。

26 件の回答

1/2

あくまで目安としてであって、神経質になる必要はないと思っている。
だけど障害のある方には数字が明確にある方が、この日までに食べてくださいねと指示が通りやすかったりするので、表示はなくさない方が良いと思う。
<b>目安としてあった方が良く、切れたら即廃棄するのは食品ロスになりよくないと思う</b>
記載があると見て気にするので、食品ロスなどにならないように出来るが、逆に商店等記載のため売れ残ってしまうこともあると思うどちらが良いといえなが、記載はあっても、期限以後の活用方法や、賞味期限の理解度などの改善があったら、食品ロスに変化が起きるのではないかな。
目安としては賞味期限表示はあってほしい。各食品、本当のNG期限がわかると嬉しい。
あったほうがわかりやすいから
もう少し長めでも良いと思う。
<b>期限後どのくらいまで安全かが判れば尚良い。</b>
元々賞味期限の設定基準がわからないので、身体に害を及ぼすほどの期限なら、その食品には手を出さない。
私自身は気にしないが、他人に強要しないようにしています。
消費期限と賞味期限は食する目標としてあった方が良くと思う。
消費者はもちろんです、製造元、販売元を守る為にも賞味期限表示はあった方が良く思います。
賞味期限と消費期限の線引きが微妙で神経質になり過ぎている所がある。
<b>賞味期限と消費期限を勘違いしてる人が多いと思う</b>
<b>賞味期限と消費期限を併記したら良いのでは？</b>
賞味期限の短いものの数日切れは、状態をみて判断してます。2,3日が限度ですが。長い物で切れてる場合はだいたい捨てます。
賞味期限は安全の目安としてあった方が助かると思います。
賞味期限は目安としているが、絶対ではないと思っている。
私が子供の時は賞味期限なんて書いていなかった。匂いや見た目判断して食べていた。
今の人はどうなったら食べてはいけないなど、食べてはいけない味の目安や匂いの感覚など、わかるのだろうか…
表示のせいで判断力も感覚も養えず、そしてまだ食べられるものを簡単に捨てることに罪悪感はないのだろうか。世界には食べられない人もいるのに。

## 6. 友達や地域の人々の賞味期限表示への考えについて

Q15) 賞味期限表示に関して思うことがあれば記載してください。設問は以上です。ご協力ありがとうございました。 26件の回答

2 / 2

賞味期限よりも消費期限が気になります。おいしいものを食べたい時もありますが、栄養が取れば味は問わないという時もあるため。期限の意味を理解して、味を追求するタイミング・そうでないタイミングで選べるといいなと思います。消費者だけでなく、供給側の理解も必要そうですが。

**賞味期限を気にするのなら 期限内に消費する様にする努力はするべきです**

賞味期限表示がないとお腹を壊してしまう可能性があるため改めて大事だと思いました

**人間である自分の味覚、嗅覚、視覚を研ぎ澄まして、あとは少しの勇気があれば賞味期限はいらないと思います。自分の口に入れるんだから自己責任かな！**

**同じ豆腐、同じ食パンでも商品によって賞味期限が違うのはなんでかなあ〜と思ってます。**

美味しく食べれる期間と本当に食べてはいけない期間の両方の表示があると良い。

**保管環境を、明示してほしい。**

このアンケートに関して「消費期限と賞味期限の違いを知っているか？」などを聞いて、今回は賞味期限に対するアンケートであることを明確にした方が良かったのではないかと。消費と賞味を間違えたまま回答した人も居るのではないかと。もし間違えたままの回答が多かったら正確な集計とは言えないのではないかと。

特になし

Q15) たくさんのご意見をいただきました。Q14) で知りたかった「賞味期限はなくてもよい」の回答も書いてあった。

「賞味期限切れの食べ物は食べているけど、目安としてはあった方がよい。」「本当に食べれない期間の表記」「賞味期限と消費期限を併記があるとよい。」「賞味期限と消費期限を勘違いしている人が多い。」「食品ロスの心配」などの意見もあった。

僕も目安として表記はあった方がいいと思う。企業さんが苦労して設定した期限内に食べる工夫をした方がいいと思った。早く食べたほうが美味しいことが多いと思う。

協力してくださったみなさん、ありがとうございました。たくさん回答いただけたので、結果をまとめるのが大変だったけど良い調査ができたと思う。

## 7. 鎌倉ハム富岡商会さんの賞味期限の考え方について

鎌倉ハム富岡商会さんにも「賞味期限の考え方について」のGoogleアンケートをお願いしました。

※手作りソーセージ体験で作ったソーセージは賞味期限が保存料や添加物がはっていないので、当日食べるのか美味しいと言われました（2～3日以内にたべること）。

Q1)賞味期限表示は必要だと思いますか？ \*

- あった方がよい
- どちらかというにあった方がよい（あった方がよい食品もある）
- どちらかというとなくてよい
- なくてよい

Q1) 鎌倉ハムさんも賞味期限があつた方がよいと思つていることがわかつた。

Q2) Q1の回答理由を教えてください。

美味しい状態でお客様に食べて頂きたいため、必要と考えます。

Q2) 美味しい状態で食べるようにしたいと思つた。

Q3)販売前に賞味期限が切れそうな商品はどうしますか。 \*

- スタッフのみなさんで食べる（希望者に配る）
- 家畜の餌に寄付する
- フードドライブに寄付する
- 割引して売る
- その他...

Q3) スタッフのみなさんで食べたり配ったりするのだと思つた。割引して売るのは、他の食品でもよくある。すぐ食べる人なら安く買えてうれしいし、フードロスにもならなくて良いと思つた。

## 7. 鎌倉ハム富岡商会さんの賞味期限の考え方について

Q4) 鎌倉ハムさんの商品は賞味期限が切れたら捨てますか？

- はい
- いいえ
- その他...

Q4、5) 社員の人とかで食べているのかなと思ったけど、捨てていた。社内ルールなので仕方ないけど捨てない方法を考えてほしいと思った。

Q6) 鎌倉ハムさんの商品は、どれくらいの賞味期限の日数がすぎても食べれますか？

- 1～3日くらい
- 1週間以内
- 1週間～2週間くらい
- 2週間以上

Q6) 美味しい賞味期限内に食べようと思った。

- その他... 期限を過ぎるとすぐに召し上がれなくなるわけではありませんが、品質の変化もあるため、期限内の召し上がりをおすすめします

Q5) Q4の答えの理由を教えてください。

社内ルールの為（賞味期限切れの商品は販売できないため）

Q7) 鎌倉ハムさんの商品は、加熱したら食べられる期間は長くなりますか？ \*

- はい
- いいえ
- その他...

Q7、8) 加熱しても冷凍しても賞味期限は伸びない。インターネットで食べきれない食品は「冷凍・加熱する」と書いてあったけどメーカーさんのお勧めではないのだと思った。

Q8) 鎌倉ハムさんの商品は、冷凍したら食べられる期間は長くなりますか？ \*

- はい
- いいえ
- その他...

基本的には冷蔵品を冷凍すると品質が劣化するためおすすめしていません。

## 7. 鎌倉ハム富岡商会さんの賞味期限の考え方について

Q9) 鎌倉ハムさんでは、賞味期限を長くする取り組みはしていますか。\*

はい

Q9、10) 鎌倉ハムさんでも賞味期限を長くする取り組みをしてきていた。

いいえ

その他...

Q10) Q9ではいと答えた場合のみお答えください。どのような取り組みをしていますか。

製造技術、衛生管理体制をより向上させる取り組みをしています。

Q11) 賞味期限表示に関して思うことがあれば記載してください  
設問は以上です。ご協力ありがとうございました。

各食品ごとに、期限表示記載の場所、文字の大きさなど、  
判りやすい表示に統一したら良いかと感じます。

Q11) 賞味期限表示の場所、文字の大きさが  
統一されていたらわかりやすいと思った。

食品を重ねても見える位置に書いてあったら  
賞味期限切れも少なくなるのかなと思った。



## 8. 食品ロス削減を賞味期限から考えるアイデア①

賞味期限切れで廃棄する食品を減らすための方法を考えてみました。

### 【1】買った食品の賞味期限をメモして、確認する

	買った日	買った物	賞味期限	保管場所	メモ
<例えば>	2024年8月28日	マヨネーズ	2025年2月26日	冷蔵庫	開封したから賞味期限に関係なく早く食べる
	2024年8月28日	トマト缶	2026年8月28日	缶詰置き場	

たくさん買い物をする人は書き写すのが大変かもしれない。  
これを自動的にできるといいとかもしれない。



### 【できるといいな】

- 買った賞味期限をスマホで撮影すると、期限切れの少し前にお知らせしてくれるアプリ。  
(期限が切れる食品を使ったレシピのお知らせもあるといい)





## 8. 食品ロス削減を賞味期限から考えるアイデア②

### 【2】賞味期限切れでもどれくらい食べれるかわかるといい

<例えば>

#### ①賞味期限切れを食べたことがある人の口コミサイト

→この食品がこのくらい賞味期限が切れていたけど食べれたという話を参考にする。

僕のお母さんが実際、インターネットで調べて、賞味期限切れのトマト缶を食べる勇気をもらったと言っていた。  
(家族全員お腹もこわさず美味しく食べた)

今回68の方に協力してもらったアンケート結果でも賞味期限がかなり切れていても大丈夫な場合があることを知った。

#### ②食品はこうなっていると危ない！の口コミサイト

→実際食べた人の経験談から見た目や匂いで食べてはダメな状態がわかると、賞味期限に関係なく食べる判断ができると思う。[牛乳が固まってヨーグルトみたいになってる。豆腐がすっぱい。お弁当が変なおいがるなど]

#### ■考えてみて

いろいろ考えてみて楽しかったけど、期限を細かく確認したり、メモを取ったりしなくても、「食べる分だけ買う」「たまに賞味期限を確認する」だけで、賞味期限を守って食べることはできると思いました。

企業さんが美味しく安全に食べれる期間を設定してくれているので、それを守って食べれるちょっとした工夫をみんながすればいいと思います。お腹を壊す心配をしながら食べれる期間を確認するのはなんか違うと思いました。

## 9. 食品ロス削減のために僕ができること



2年前にプラスチック削減の取り組みのためにお菓子メーカーさん10社にアンケートをお願いして、調べて、僕にもプラスチック削減でできることが考えたことがあります。いくつかできることを考えて、その一つに「食べる分だけ買う」がありました。

食品ロス削減も同じで、「食べる分だけ買う」ことが大切で、SDGz活動は「つながっている」と思いました。すぐに食べる時は「てまえどり」も続けていこうと思いました。

今回賞味期限のことを調べて、賞味期限切れの食べ物をすぐに捨てなくてもいいと知りました。賞味期限がかなり過ぎて食べても大丈夫だとみなさんのアンケートの回答から知りました。

期限が切れてもすぐに捨てないで、「見た目」「匂い」「味」などで判断して食べようと思いました。でも、企業さんが「美味しく」食べられる期間を設定してくれているので、期限内に食べるようにしたいです。

### ■まとめ～感想～

賞味期限を調べていて、賞味期限・消費期限のどちらも知ることができてよかったです。賞味期限のない食べ物があることや、美味しく食べるには保管方法の大切さ、食品ロス削減のために日本も様々な取り組みをしていることなどを知りました。

短い期間にお願いしたアンケートに68人の人が回答してくれてうれしかったです。協力してくださったみなさん、本当にありがとうございました。まとめるのは大変だったけど、回答が面白かったです。賞味期限だけでなく、消費期限を過ぎた食べ物を多くの方が食べてびっくりしました。僕のアンケートをきっかけに調味料の整理をした人や食品の取り扱いに注意しようと思ったと伝えてくれた人たちがいてうれしかったです。それと、鎌倉ハムさんにもアンケートに協力いただいて、僕たち消費者と食品メーカーさん、お互いの立場の意見をまとめられてよかったです。

僕も賞味・消費期限は目安にして、「見た目」「匂い」「味」などで判断してすぐに捨てないようにしようと思いました。でも、大事なのは「食べる分だけ買う」。表示期限前に食べることだと思うので、実践していこうと思いました。