

似ているけれど
全然違う

消費期限

賞味期限

消費期限

品質の劣化が早い食品に
表示される「安全に食べら
れる期限」。期限をすぎた
場合は、食べない方がよい
でしょう。



賞味期限

品質の劣化が比較的遅い
食品に表示される「おいし
く食べられる期限」。期限を
すぎてもすぐに食べられな
くなるわけではありません。



※消費期限や賞味期限は未開封の状態
で定められた方法により保存した場合の期限です。
一度開封したら早めに食べましょう。

間食は……

- ・時間と量を決めて食べる
- ・不足しがちな栄養素（カルシウムなど）をとる
- ・食品表示を見ながら食品を選ぶ

Q. 表示はどこを見ればよいの？

A. 市販の菓子などを選ぶ時は原材料名や栄養成分表示を見ましょう。原材料名からは食品に含まれるものや食品添加物の有無が、栄養成分表示からはエネルギー量や塩分量などがわかります。食物アレルギーがある人は、特定のアレルギー物質を含むかを、確認しましょう。

子どもがおやつに何を食べているかを知っていますか？

子どもがおやつに好きなだけ菓子を食べていたり、こづかいで自由に買い食いしたりしていませんか？ そのことが食べすぎや肥満の原因になっているかもしれません。おやつは親子で一緒に選び、子どもがおやつに何を食べているのかを把握するようにしましょう。