

賞味期限 と 消費期限

冷蔵庫に入れておいた生めん、ついっ
い忘れて消費期限が過ぎていた。こん
な経験は誰にもあるものです。さて、す
べての加工食品にはこのような期限表
示がされています。でもちょっと
待つて！カップめんは賞味期限つ
であるのに、生めんが消費期限
なのはなぜ？そもそも賞味期
限と消費期限どちらがうの？



「賞味期限」と「消費期限」は、食
品によって使い分けられています。賞
味期限は、スナック菓子やカップ麺、缶
詰、冷凍食品など、保存がきく食品
に表示され、その食品が「おいしく食べ
ることができる期間」を示しています。
ただし期間が過ぎてみずぐに食べられ
ないということではありません。一方、
消費期限は、お弁当や洋生菓子、
牛乳、豆腐、生めんなど、長くは
保存がきかない食品に表示され、
《期限を過ぎたら食べない方がよ
い期限》を示しています。
賞味期限も消費期限も、開封する
前の期限が表示されていますから、一度
開封したものは、期限表示にかかわら
ず早めに食べるようにしましょう。

最近の話題から考える

食善食誤

②

食卓の鮮度はいかが。

新鮮な食材を選ぶことは、美味しい料理をつくる
基本です。それと同じように、新鮮な気分で家族の
食卓を考えることも、毎日の生活の基本ではないで
しょうか。新しいレシピに取り組んでみる、季節の花
を飾ってみる、食器を新しく変えてみる、家族との
きょうの話題を考える…。そんな心の下ごしらえが
食卓の鮮度をアップします。今回は、食材の鮮度と
ともに、毎日の食卓の鮮度を考えてみました。

いつも待ち遠しい
食卓に。

「お母さん、今日の晩ご飯は何？」

友達と遊んでいても、

晩ご飯になると子

どもたちが急いで

帰ってくるのは、お

かあさんの作るご

飯が楽しみだから。

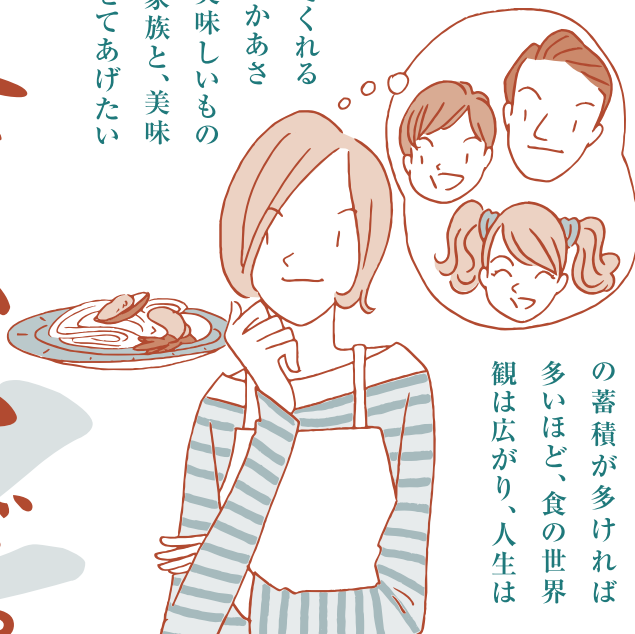
心待ちにして喜んでくれる

家族がいるから、おかあさ

んもがんばれる。美味しいもの

を食べたいと思う家族と、美味

しいものを食べさせてあげたい



と思うおかあさんの気持ちが一
緒になつて楽しい食卓が始まり
ます。ひとつの食材で、どれだけ
の料理が描けるか。それは夢と
創造力そのもの。味

の蓄積が多ければ
多いほど、食の世界
観は広がり、人生は

時空を超えて新鮮さを運ぶ。

おかあさんの料理は、お子さまや家
族を元気にする幸せのレシピ。日々、
がんばるおかあさんの努力は、長い時
間をかけてお子さまたちの心の中で
大きく実を結びます。食が不安な世
の中にあつても、家族の健康を願
作られる家庭料理は、いちばんほつと

できる食の安全基地。シュガーレディ
は、旬の旨味と栄養がギュッとつまつ
たこだわりの新鮮食材で、美味しく
楽しくあたたかなご家族の食卓づく
りをお手伝いします。

シュガーレディ本社
代表取締役社長 大野悦史

食卓の鮮度を

アップする。

美味しさは、舌で感じるだけで

はありません。時間や空間、二緒

に食べる人や雰囲気が変わり、

脳が「美味しい」サインを出しま

す。包丁で野菜を刻む音、湯気

を立てるお鍋、ふんわりと鼻をく

すぐる香り、料理が盛りつけら

れていく色のコントラスト、器の手

触り。すべてが、美味しさを高め

る前段。昨日とは違う新鮮さを

プラスして、五感をフルに動かす

食卓づくりを目指しましょう。

木の葉や花を摘んで、季節や彩

りを盛りつけに添えるだけでも、

いつもの料理が豪華にリフレッシュ

ユ。マンネリ化しがちな煮物や炒

め物も、具材の組み合わせを変

えたり、蒸してタレで

食べるなど、調理法を

変えれば、美味しさ

も栄養も様々。薬味

や調味料を変えるだ

けでも味は幾通り

食材の 鮮度にも注意。



も生まれ変わります。会話も鮮
度が大事。食の話、学校や塾、ま
わりで起こったことなど、何か新
しい出来事を引き出し
話題にしましょう。

野菜や魚は、栄養価も香りも
いちばんの旬のものでフレッシュア
ップ。ただし、時間の経過ととも
に栄養も旨味も菌ごたえも落ち
てしまいますから、色、ツヤを見て、

みずみずしいものを選び早めに
使いたしましょう。魚介類はとくに傷
みやすいので心配。すぐに調理で
きない場合は、温度管理や流通
管理のしっかりした冷凍ものを
購入するのが安心です。いつも
取り出せるフレッシュな食材があ
れば、料理のイマジネーションも広
がり、急なリクエストにも応えら
れます。食べごろやタイミングを
逃さず、さっと出せるスピードも
鮮度の高い食卓の身上です。

