



買い物のポイント

「消費期限」と「賞味期限」、違いは何？

「消費期限」

- 弁当や惣菜など品質の劣化が早い食品に記載されています。
- この期限を過ぎると衛生上の危害が生じる可能性が高くなります。

「賞味期限」

- カップめんやスナック菓子など品質が比較的長く保持される食品に記載されています。
- この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。

※消費期限や賞味期限は、保存方法に記載されている方法で保存した場合の期限なので、開封後や決められた方法で保存していない場合には、期限が切れる前であっても品質が劣化していることがあります。

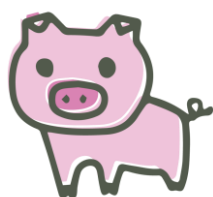
新鮮な食材の選び方

肉

ピンク色で皮のポツポツがはっきりしているものが新鮮。古くなると黄色っぽくなる。



淡い赤色でつやがあるものがよく、鮮度が落ちると赤身、脂身が灰色っぽくなったり、肉汁がたまったりしている。



鮮やかな赤色のものが新鮮。脂身は黒っぽく端が乾いた感じになっていたら鮮度低下。

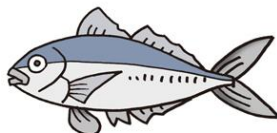


魚

パックに水や血が出ておらず、身がしまっていて弾力性があるものが鮮度がよい。



目が澄んでいてにごっておらず、身に張りがある弾力性があり、みずみずしく、光沢のあるものが鮮度がよい。



貝殻に光沢があり、口が開いていないものが鮮度がよい。



野菜

全体的にみずみずしく、色が濃くて艶があり、茎などがしっかりしたものは新鮮で長持ち。





買い物のポイント

旬の味、知っていますか？



冷凍食品の活用・冷凍のポイント

便利な冷凍野菜！

生の野菜が高い時は、市販の冷凍野菜もおすすめ。
収穫後すぐに急速冷凍しているので、豊富な栄養素を含みます。



家庭で冷凍するときのポイント

- おいしく冷凍保存するには素早く凍らせる。
- 野菜類は基本的に固めに茹でるか、電子レンジで加熱してから凍らせる。
- ネギの小口切り、しょうがのすりおろしなど、生で冷凍できる野菜も。



買い物のポイント

その食べ物、誰がどこで作ったものか、気にして選んでいますか？

食べ物を選ぶ時は、産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶようにしましょう。自分が応援したい地域や、被災地などの産品を選ぶことで、その地域の生産者を応援することにもつながります。

●地産地消って何がいいの？

消費者と地域の生産者との「顔の見える関係」により両者の結びつきが強化される他、地場産農林水産物の消費拡大などによる活性化、流通コストの削減、輸送時に発生するCO₂の抑制、地元に対する理解の深まりなどの効果が期待されています。

●日本の食料自給率

日本の食料は、**約38%が国内で生産**されたもの、**約62%は海外からの輸入**によるものです。

我が国の食料自給率は、諸外国と比較すると、低い水準にあります。

食料自給率を
上げるために
できること

ごはんを1日にもうひと口
(14g) = 1%



環境に優しい食べ物、選んでいますか？

地球の資源量や環境に与える影響を配慮しない生産や消費により環境への負荷が生じています。環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶことは、持続可能な食料システム（フードシステム）の構築につながります。

●有機農業とは

農薬や化学肥料に頼らず、環境への負荷をできる限り少なくする方法で生産する有機農業は、自然資源の循環によって支えられています。右図のようなサイクルの循環型農業は、人にも環境にも優しいといえます。

有機農産物のJAS（日本農林規格）に適合し、認証された事業者のみが有機JASマークを貼ることができます。



●温室効果ガスの排出抑制

輸送の距離が長いと、温室効果ガスの排出が多くなりますが、消費者にはそれがわかりにくいです。

そこでエネルギー効率に優れた貨物鉄道輸送を一定割合以上利用している場合に、「エコレールマーク」の認定を受けられる仕組みを設けました。



●レジ袋有料化

令和2年7月1日より、全国でプラスチック製買物袋の有料化を行うこととなりました。

これは、レジ袋を有料化することで、それが本当に必要かを考えていただき、私たちのライフスタイルを見直すきっかけになることを目的としています。