



## 食品のじゅ命は、どうやってみきわめるの

### 目と鼻と手でみきわめる

食品には、消費期限または品質保持期限（賞味期限）というものがあります。スーパーマーケットで、ミルクなど買ってくると、紙パックの上の方に、日付が書いてあるのを見たことがあるでしょう。その日付のある日までは、味を保証しますということです。

ただし、この日付を信じるだけでなく、自分で食品のようすをよく見て、食品の安全を確かめるようにしなければいけません。つまり、自分の目で見て、鼻でかいでみて、手でさわって、その食品のじゅ命や安全度をみきわめるのです。

<牛乳> 牛乳は、製造から7日、ふたを開けてから2日以内のもの。なめてすっぱかったり、苦味があれば、だめです。

<ヨーグルト> ふたを開ける前なら2週間、ふたを開けたら2日まで。10℃以下で保存するようにします。

<かまぼこ・ちくわなど> 表面がねばねばしていたり、糸を引いているものはだめ。色が黄色くなっていたり、すっぱかったらくさっているので、捨てる。

<なっとう> 冷蔵保存なら7～10日ぐらい、冷とう保存なら3か月はもちます。アンモニアのにおいがするものは、食べないこと。

<とうふ> カットとうふは、開ける前なら4日、開けたら2日。表面がべたべたしたり、ねばねばしていれば、くさっているので、捨てること。

### 開ける前なら1年はもつ食品

干しシイタケ、かんジュース、チョコレート、す、サラダ油などは、開ける前なら1年ぐらもちます。手のべそうめんは4年はもちます。（監修・青木 国夫）

