

「今さら聞けない」「ちょっと気になる」...  
食についての基本のキを、毎月1回紹介します。

# 食べ物のナビゲーター

FOOD  
NAVIGATOR

vol.176 2026年1月19日発行

## 世界に誇る! 日本の農業遺産!



みなさんは農業遺産をご存じですか？ 農業遺産は、重要な農林水産業を営む地域を認定する制度で、その地域には、パルシステムの産直産地も含まれています。どんな産地があるのか見てみましょう。

### 農業遺産とは？

農業遺産には、「世界農業遺産」と「日本農業遺産」があります。伝統的な農林水産業、それに伴う文化や景観、生物多様性などが「生きた遺産」として何世代にもわたり継承されていることで認定されます。認定されることで、地域の活性化や、農産物の認知度向上などにつながります。



#### 世界農業遺産

世界29カ国104地域  
日本では17地域が認定

日本は中国(25地域)に次いで世界2位の認定数。  
世界に誇れる伝統的な農業を多く行っているといえます。認定基準は以下の6つです。

1. 地域の「食料」及び「生計」を保証
2. 生物多様性や遺伝資源を維持
3. 伝統的な知恵や技術を活用
4. 農業が育んだ「文化」や「価値観」「コミュニティ」が存在
5. 人間と自然が作り上げた美しい「景観」が存在
- + 持続するための保全計画



#### 日本農業遺産

日本の28地域が認定

世界農業遺産だけでは、日本の素晴らしい産地を認定しきれないという考え方から、日本では、より難しい認定制度ができました。

認定基準は、世界農業遺産の6つの基準+日本独自の以下3つの基準の計9つ

##### 1. 変化に対する強靭性

自然災害や環境変化に対応するため、変化に対して高い強靭性を保持している

##### 2. 多様な主体の参画

地域住民だけでなく、企業、行政など様々な立場の人々が自発的に協力し、地域ならではの独自な取り組みを継承している。

##### 3. 6次産業化(※)の推進

地域ぐるみで推進することで地域活性化を図り、保全をする。

(※)生産(1次産業)、加工(2次産業)、流通・販売(3次産業)までを一括して行う産業。

##### 生産 加工 流通・販売



### 「農業遺産」認定地域にあるパルシステムの産直産地をご紹介!

#### ①新潟県佐渡市(世界農業遺産)

2011年6月認定

- ・日本で初めて世界農業遺産に認定された地域。
- ・トキとの共生を目指し、田んぼの生態系に配慮した「生きものを育む農法」や棚田などの美しい景観、伝統的な農文化が評価された。

パルシステムでは、トキの生息環境の再生を目指す環境保全型農業で作られた佐渡産のコシヒカリを販売。農薬や化学肥料を削減したお米です。

##### トキを育むお米



米は粒張りがよく、かむほどに甘みが広がります



#### ②静岡県掛川周辺地域(世界農業遺産)

2013年5月認定

- ちやくさば
- ・伝統的な茶草場農法で茶葉を栽培する産地。茶草場農法とは、ススキやササなどの草を刈り、茶畑の畝間に敷く農法のこと。草を敷くことで保水・除草効果を高める。
  - ・茶草場には、羽のないバッタや、絶滅危惧種の「サシバ(タカ科)」など、この地域だけに生息する多くの生き物がいる。
  - ・草場と生態系が守られ、農業活動と生物多様性の保全が両立していることは世界的に見ても貴重なこととして評価された。

##### 有機掛川粉末緑茶



##### パルシステム東京限定

カタログ「東京マルシェ」で  
(株)山英の「有機栽培緑茶」  
を販売。



茶草場農法で作られた商品は  
他にもたくさん！

#### ③宮崎県田野・清武地域(日本農業遺産)

2020年度認定

- ・飼料や堆肥を活用した土づくりを行いながら、気候に合わせ、屋外の畑を効率よく使い作物を育てるため、高度利用を実現。大根を干すために組まれる「大根やぐら」は特徴的な農村景観を形成している。
- ・温暖な気候、豊富な採餉資源、農家の営みが相まって越冬ツバメが生息しやすい環境が守られている。



パルシステムでは、伝統製法「やぐら干し」で作られたぬか漬けたくあんを販売。

##### 伝統のやぐら干し・ 産直大根ぬか漬けたくあん



大根のうまみと歯ごたえ  
を最大限引き出した商品

産地交流企画で紹介した製造メーカー  
(株)山英の紹介動画は[こちら](#)→



他にも、農業遺産に認定された地域にパルシステムの産直産地が多くあります。産直産地との交流・商品販売を通じて、農業遺産を守り育む取り組みをすすめていきます。

# キッチンから 考える?

Vol. 113



発行／2026年1月19日

今月のテーマ

## 賞味期限と消費期限

ふだん食品表示を見なくても、期限表示を確認する人は多いのではないでしょうか。フードロスを減らすためにも、期限表示の違いを知っておきましょう。

## 賞味期限 おいしく食べられる期間

メーカーが「すべての品質が十分に保たれる」と保証する期間。傷みにくい食品(冷凍食品、レトルト食品、スナック菓子、缶詰など)に表示されています。「年月」だけの表示もあり、期限切れでも、すぐ食べられなくなるわけではありません。



## 消費期限 安全に食べられる期間

傷みやすい食品(弁当、惣菜、生肉、生菓子)などに、「年月日」(ものによっては時刻まで)で表示されています。その日時までに食べ切るようにしましょう。



### POINT!

ただし、賞味期限、消費期限ともに未開封で、表示された保存方法を守った場合の期間です。開封後は早めに食べきりましょう。

適切な期限内に食べ切ることがフードロスを防ぐことになるね。

## 砂糖・塩には賞味期限がない?

砂糖、塩は品質が安定した食品で、長期保存が可能なので、法律で賞味期限や保存方法の表示を省略できることが定められています。ただし、固まり防止剤などの添加物が含まれている製品や、ハーブなどをブレンドした塩には賞味期限が表示されている場合があります。



## 卵は賞味期限が切れたら加熱調理

卵の賞味期限は比較的長めですが、これは生食で食べられる期限。賞味期限の過ぎたものはよく加熱調理し、早めに食べること。割った卵も傷みやすいので、すぐに使いましょう。

また、卵は温度変化に弱いので、届いた包材のまま冷蔵保存するのがおすすめです。



『産直たまご』賞味15日

## パルシステム商品の賞味・消費期限を知ってフードロス対策を!

### 牛乳とパンは消費期限が短い?

#### 小麦本来の味わいを大切に

パルシステムのパンは食品添加物に頼らず、小麦本来の味わいを大切にする製法のため、消費期限は短くなっています。すぐに食べないとときは、1枚ずつラップに包み、冷凍庫へ。食べるときは凍ったままトーストすると、焼きたての風味が楽しめます。

#### 低めの殺菌温度でおいしさを追求

パルシステムの牛乳は、生乳本来の風味を活かすため、各産地の近郊工場で、一般的の牛乳より低めの72~75°C、15秒間殺菌の「高温短時間殺菌(HTST法)」の牛乳をメインにお届けしています。

殺菌温度が低いと、人に有害な細菌などは死滅しますが、すべての菌を死滅させることができません。そのため、安心して飲んでいただけるよう、消費期限は短くなっています。

国産小麦粉、ホシノ天然酵母を使った「こだわり酵母パン」シリーズは、商品によってお届け翌日～お届け日含め3日。



『こだわり酵母食パン1斤5枚』

消費 お届け翌日



『こんせん72 牛乳』

消費 お届け日含む4日

生乳に近い味わいの牛乳だからおいしく飲もう!



### 消費期限5日の商品も拡充「お料理セット」!

簡単に調理ができる「お料理セット」。500種類以上のメニューから、毎週40種ほどの商品が並びます。

これまで、「冷蔵セット」の消費期限は、お届けの翌日やお届け日を含む3日間のものが中心でしたが、お届け日を含む5日間の商品を開発。肉をタレ漬けし、野菜を真空冷却することで消費期限を延長しました。賞味期限の長い「冷凍セット」のラインナップも増え、より便利に!

セットでは規格外野菜もフル活用!



消費期限5日間商品 産直大根と豚ひき肉のどろどろ煮セット  
『コトコト』『Kinari』2月1回予定

### 賞味・消費期限は『まめパル』で管理!

スマートフォンアプリ『まめパル』(無料)では、パルシステムで注文した食材の賞味・消費期限の管理ができます。食材リストから食材を選んで、「賞味・消費期限」の項目で設定。期限が近づくと、食材リストの色が変化してお知らせしてくれます。上手に活用して、フードロスを減らしましょう!

まめパル 無料



## 食ナビNEWS

パルシステム東京からのお知らせや、最近のニュースに関連した情報を伝えます。

### 「第2回 海の産直サミット」開催のご案内

パルシステムでは、2009年に「水産方針」を制定し、水産業・漁業者と連携した「水産の産直」に取り組んできました。2019年には方針制定から10年の節目として「第1回 海の産直サミット」を開催しました。

今回、水産方針制定から15年を経て、変化する水産業界の現状を理解するとともに、「お魚食べよう」アクションの継続に向け、「第2回 海の産直サミット」を開催します。水産産地の取り組みや持続可能な水産業の未来について学べる機会です。ぜひご参加ください。



■開催日時:2026年2月28日(土) 10:00~16:00

■会場:ご自宅(オンライン参加)

※午前のみ、午後のみなど一部のみの参加も可能です(入り自由)。

■参加費:無料

■申込期限:2月6日(金)まで

■主催:パルシステム連合会

お申込みは  
こちらから→



### 食べものナビゲーター★動画紹介★

12月号(持続的な水産業の実現へ!)のYouTube動画を公開しました! ぜひご覧ください!

