

# 元気モリモリ

おうちのごはん

令和5年7月号

大阪市立福島小学校

## 食品表示を見ていますか？

食品表示は、消費者が食品を選択して購入し、正しく食品の内容を理解して適切に使用するうえで重要な情報源となります。食品表示を読み取って、食生活に役立ててみてはいかがでしょうか。

① 名称	せんべい
② 原材料名	うるち米(国産)、植物油、醤油、砂糖、でん粉、かつおだし粉末、食塩、たんぱく加水分解物、(一部に卵・小麦・大豆を含む)
③ 添加物	ソルビトール、調味料(アミノ酸等)
④ 内容量	75g
⑤ 賞味期限	2021. 2. 16
⑥ 保存方法	直射日光、高温多湿を避け常温で保存してください。
⑦ 製造者	もずやん製菓株式会社 大阪府大阪市中央区大手前2丁目1番22号

① 名称 どんな食品か分かりやすい名前が書いてあります。

② 原材料名 原材料の中で、使用量が多い順に書いてあります。すべての加工食品を対象に、一番使用量が多い原材料の産地や製造地、国名などが表示されるようになりました。

- ③ 添加物 食品添加物とは、食品を製造するときに着色や保存などの目的で食品に加えられるものです。
- ④ 内容量 どれくらい入っているか、重量や個数が書いてあります。
- ⑤ 期限表示 いつまでに食べればよいか、消費期限と賞味期限のどちらかが書いてあります。
- ⑥ 保存方法 保存するときに注意することが書いてあります。
- ⑦ 製造者 この食品を販売している会社名や住所が書いてあります。

### 問題 消費期限と賞味期限の違い

傷みやすい食品(生の魚、肉、お弁当、お惣菜など)に表示されているのは「〇〇期限」、傷みにくい食品(レトルト食品、缶詰、スナック菓子など)に表示されているのは「△△期限」です。当てはまる言葉は何でしょうか？



消費期限も賞味期限も、袋や容器を開けずに、書かれた通りに保存していた場合の安全やおいしさを約束したものです。一度開けてしまった食品は、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう！

### 答え

- 〇〇期限・・・消費期限(安心して食べられる期限)
- △△期限・・・賞味期限(おいしく食べられる期限)

### ●アレルギー表示について

▼特定原材料 8品目 表示義務



食物アレルギーの頻度が高かったり重い症状が出やすかったりする8品目(特定原材料)は、表示義務があります。

▼特定原材料に準ずるもの 推奨20品目



義務ではないものの、表示が推奨されている20品目(特定原材料に準ずるもの)もあります。

特定原材料に準ずるものは、表示されない場合があるので、注意が必要です。

### ●食品添加物について

食品添加物には、化学的に合成されたものと天然のものがあり、いろいろな食品に使われています。安全性の面などから、国は、使用してよい添加物の種類や用途・量を定めています。

### 【主な食品添加物の種類と目的】

種類	目的	添加物名	食品例
発色剤	色を保つ	亜硝酸ナトリウムなど	ハム、ソーセージ
漂白剤	色をより白くする	亜硫酸ナトリウムなど	かんぴょう、干しえび
甘味料	甘みをつける	アスパルテーム、スクラロース、キシリトールなど	漬物、しょうゆ、チューインガム
pH調整剤	食品のpHを調整し、品質をよくする	DL-リンゴ酸、乳酸ナトリウムなど	おにぎり、お弁当など

### ●栄養成分表示について

容器包装に入れられた加工食品などには、エネルギーおよびたんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム(食塩相当量に換算したもの)等の栄養成分の含有量が表示されています。

商品のどれを選ぼうか迷ったとき、栄養成分表示をうまく活用して、自分にあった食品を選び、栄養面でバランスの取れた食事を摂取することに役立てましょう。

学校では、家庭科などで消費者として物の選び方、買い方、使い方をくふうする学習もします。より良い消費者になるためにも、お子さんと一緒に食品表示を確認して買い物をしてみましょう。