

毎月19日は食育の日

おうちのごはん

元気モリモリ

令和7年2月号

大阪市立福島小学校



よく見て食べましょう

基本はバランスのとれた食生活で

健康な生活を送るためには、主食・主菜、副菜をそろえたバランスのとれた食事をするのが基本です。

お惣菜やお弁当なども利用される機会もあります。その際、栄養成分表示は「自分のとった栄養量」「自分にあった栄養量」を選ぶことができるツールと考えて活用しましょう。



ふだんの買い物で食品表示を確かめていますか。食品表示には、商品名、価格、産地などの情報が記載されています。加工食品には、栄養成分表示などの記載も義務付けられています。健康な体づくりのためにも栄養成分表示等は、よく見て選んで食べるようにしていきましょう。

食品表示から分かること

食品表示には、産地、原材料、保存方法、内容量、製造者、賞味期限や消費期限などが記載されています。

そのほか、食物アレルギーに関する情報や、栄養成分表示も記載されています。



【消費期限と賞味期限の違い】

消費期限・・・安全に食べられる期限

賞味期限・・・おいしく食べられる期限

栄養成分表示を活用しましょう

2020年4月から原則としてあらかじめ包装された加工食品に栄養成分表示が義務付けられました。

栄養成分で表示する項目は、熱量（エネルギー）、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量で表示）の5つです。値が0でも省略は不可で、必ず表示となります。

表示方法には、決まりがあります

《例》

必ず「栄養成分表示」と表示します。

熱量及び栄養成分の表示の順番は決まっています。



食品単位は、100g、100ml、1食分、1包装、その他の1単位のいずれかを表示します。

機能性が表示されている食品

機能性が表示されている食品を購入する場合は、キャッチコピーだけでなく、パッケージの表示をしっかり確認しましょう。

パッケージの主な記載内容は、次のとおりです。

- ① 特定保健用食品、栄養機能食品、または機能性表示食品である旨
- ② 機能性の内容
- ③ 1日あたりの摂取目標量
- ④ 接種する上での注意事項

食品



【 栄養強調表示 】 決められた基準を満たした場合に記載を表示できます。

A. 補給ができる旨の表示・・・たんぱく質、食物繊維、亜鉛、カリウム、カルシウム、鉄、銅、マグネシウム、ビタミンA、葉酸など

(1) 高い旨の場合・・・高〇〇、〇〇豊富など (2) 含む旨の場合・・・〇〇源、〇〇含有、〇〇入りなど (3) 強化した場合・・・〇〇2倍など

B. 適切な摂取ができる旨の表示・・・熱量、脂質、コレステロール、ナトリウム、糖類など

(1) 含まない場合・・・無〇〇、〇〇ゼロなど (2) 低い場合・・・低〇〇、〇〇控えめなど (3) 低減した場合・・・〇〇gオフ、〇〇30%カットなど

C. 糖類を添加していない場合・・・砂糖不使用、糖類無添加など D. ナトリウムを添加していない場合・・・食塩無添加、食塩不使用など

・ 特定保健用食品は、国による個別許可で認証され、マークがあります。

・ 栄養機能食品は、自己認証方式で国への届け出は不要です。

・ 機能性表示食品は、自己認証方式で販売前に国への届け出が必要です。

