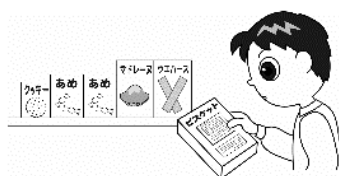


保護者向け食育情報

# 食育だより 10月

令和7(2025)年  
大阪市立鯉江東小学校  
城東区栄養教職員

## 食品表示について



食品表示とは、名称、内容量、原材料、産地、消費期限など、市販される食品に表示されている全ての事項のことであり、食品表示が正しく表示されていることは、安全で健康的な食生活にとって、とても重要です。

そのため、その表示のしかたや表示すべき情報については、食品表示法のもと、細かくルールが設定されています。とくに加工食品は、複数の原材料を使用したり、調理などの工程があったりするため、多くの情報を表示する必要があり、表示のルールもより複雑になっています。今回は、加工食品の食品表示、アレルギー表示、栄養成分表示について、お伝えします。

### 食品表示

名称	ロースハム（スライス）
原材料名	豚ロース肉（輸入）、水あめ、食塩／リン酸塩（Na）、調味料（アミノ酸）、酸化防止剤（ビタミン C）、発色剤（亜硝酸 Na）、（一部に豚肉を含む）
内容量	52g
賞味期限	表面上部に記載
保存方法	10℃以下で保存してください。
製造者	〇〇株式会社 〇〇県〇〇市× - ×

（例）ハム

名称 一般名  
原材料名

使用量の多いものから表示。  
食品添加物は、「原材料名」と「添加物」に分けて表示するか、スラッシュなどで分かりやすく区分して表示されている。

内容量

グラムやミリリットル、個数などの単位

期限表示 賞味期限：日持ちする食品

消費期限：傷みやすい食品

保存方法 保存時にすること。

製造者 食品の表示に責任を持つ者の氏名又は法人名とその住所が表示されている。



### アレルギー表示



必ず表示される8品目 (特定原材料)	えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生（ピーナッツ）
表示が勧められている 20品目（特定原材料に準ずるもの）	アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

- 食物アレルギーは、極微量でも発症する場合がありますため、加工食品1kgに対して数mg以上含まれる場合に表示されます。
- 外食や中食などの食品は、アレルギーの表示義務はありませんが、健康被害防止のため情報提供を行うよう、自主的な取り組みが促されています。

### 栄養成分表示

- 100g当たり、1本当たりなど、それぞれ単位ごとに表示されています。
- 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）の順で表示されており、この5項目は、表示が義務付けられています。

栄養成分表示 (100ml) 当たり	
熱量	50kcal
たんぱく質	0.7g
脂質	0g
炭水化物	10.9g
食塩相当量	0g

（例）ジュース



### 間違った食品の情報に気をつけましょう！

食べ物や栄養が健康と病気へ与える影響を過大に信じることを「フードファティズム」といいます。ある食品を食べれば短期間でやせるとテレビ番組で放送され、その食品が品切れになるのも、その一例です。特定の食品を体によいものや悪いものと決めつけず、どのような食品であっても、含まれている栄養素や特徴を知り、適量を食べることが大切です。