

# 食育通信

## 食品表示に

## 注目しましょう！

令和8年2月号  
大阪市立南田辺小学校



### ★食に関する情報を見極めましょう★

最近、テレビやインターネットから簡単に食に関する様々な情報が手に入ります。そのため、正しい知識・情報に基づいて自ら判断し、活用するようにしましょう。



食品についている表示から、その食品についていろいろな情報を知ることができます。食品を選ぶときは、食品表示を参考にして選びましょう。



### ＜加工食品の食品表示例＞

名称／ロースハム(スライス)  
原材料名／豚ロース肉、還元水あめ、大豆たん白、食塩、卵たん白、乳たん白、調味料(アミノ酸等)、カゼインNa(乳由来)、増粘多糖類、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(ビタミンC)、くん液、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料抽出物  
内容量／40g 賞味期限／表面上部に記載  
保存方法／要冷蔵(10℃以下)  
製造者／〇〇株式会社〇〇工場〇〇県〇〇市〇〇

栄養成分表示(1袋40g当たり)／エネルギーOkcal、たんぱく質Og、脂質Og、炭水化物Og(糖質Og/食物繊維Og)、食塩相当量Og

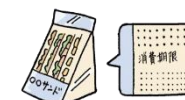
本商品に含まれるアレルゲン(特定原材料及びそれに準ずるものを表示)

卵・乳成分・大豆・豚肉

### 【消費期限・賞味期限】

袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、

「安全に食べられる期限」を「消費期限」といいます。  
「品質が変わらずに美味しく食べられる期限」を「賞味期限」といいます。



※ただし、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。

### 【保存方法】

保存するときに注意することが書かれています。

### 【原材料】

使用量の多いものから表示されています。

### 【内容量】

どれくらい入っているか、重さや個数が書かれています。

### 【栄養成分表示】

熱量(エネルギー)・たんぱく質・脂質・炭水化物(または糖質および食物繊維)・ナトリウム(食塩相当量)は必ず表示されています。

ビタミン類やカリウム・カルシウムなどの無機質(ミネラル)が表示されていることもあります。

表示の単位は、「100gあたり」や「1個あたり」「1食分あたり」など、食品によって異なるため、注意しましょう。



### 【アレルゲン】

#### ・表示の義務があるもの(8品目)

卵・乳・小麦・そば・落花生(ピーナッツ)・えび・かに・くるみ

#### ・表示が推奨されているもの(20品目)

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

表示が推奨されている20品目は、表示されないこともあります。「表示がない＝含まれていない」ではないので、注意しましょう。