

食育通信

食品表示に

注目しましょう！

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。



★食に関する情報を見極めましょう★

最近は、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。



【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。



〈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）／エネルギー〇kcal、たんぱく質〇g、脂質〇g、炭水化物〇g（糖質〇g/食物繊維〇g）、食塩相当量〇g

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。
「品質が変わらずにおい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。

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。



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。