

# 食育つうしん

**7月**

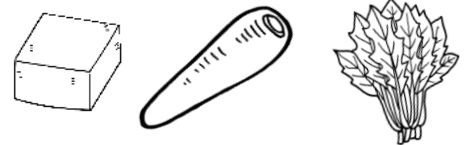
発行：大阪市立淀川中学校

## 食品の表示について知ろう！

みなさんは、食品を買うときに、その食品の表示を見て選んでいますか。

食品の品質や安全性を、消費者にわかりやすいものにするため、平成27年に食品表示法が定められました。

生鮮食品には、名称と原産地が表示され、加工食品には、名称・原材料名・添加物・内容量・消費期限または賞味期限・保存方法・製造者等・栄養成分表示が義務づけられています。また、食物アレルギーの原因となる原材料が使用されている場合には、必ずその表示をしなくてはなりません。



### 栄養成分表示

栄養成分は、健康の増進のため、消費者が日々の栄養・食生活を管理できるよう表示されています。

食品表示法では、すべての一般用加工食品および添加物に、栄養成分〔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）〕の量および熱量（エネルギー）を、原則として表示することが義務づけられています。なお、生鮮食品にも任意で栄養成分を表示することができます。

容器包装を開かないでも簡単に見ることができるよう、容器包装の見やすい場所に左表のように表示します。

栄養成分は、商品ごとに100g当たり、100ml 当たり、1食当たり、1個当たりなど、それぞれの単位ごとに表示されています。1個当たりなどの表示をする場合は、量も記します。

※例：牛乳 1本（200ml）当たり

マヨネーズ 1袋（8g）当たり



また、上記以外の栄養成分もこれとあわせて表示する場合は、右表の様式になります。

### 消費期限と賞味期限

2つの表示のちがいを理解して、食品を選びましょう。

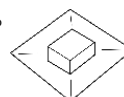
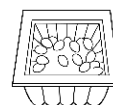
**消費期限：**安全が保障されている期限。

製造日を含めておよそ5日以内。

**賞味期限：**おいしさが保障されている期限。

製造日を含めておよそ5日以上。

3カ月を超えるものは年と月で示す。



食品を買うときは、食品の表示をよく見て、  
栄養バランスを考えて選びましょう。

#### 栄養成分表示

1袋（Og）当たり

熱量（エネルギー）	Okcal
たんぱく質	Og
脂質	Og
飽和脂肪酸	Og
コレステロール	Omg
炭水化物	Og
糖質	Og
糖類	Og
食物繊維	Og
食塩相当量	Og
その他の栄養成分	Omg、Oμg
（ミネラル、ビタミン）	