

# 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。

#### 栄養成分表示

1食(Og)当たり	
熱量(エネルギー) Okcal	
たんぱく質 Og	
脂質 Og	
炭水化物 Og	
食塩相当量 Og	

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に、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。

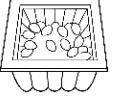
**消費期限**：安全が保障されている期限。

製造日を含めておよそ5日以内。

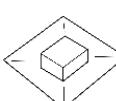


**賞味期限**：おいしさが保障されている期限。

製造日を含めておよそ5日以上。



3ヶ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	0mg
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	0mg, 0ug (ミネラル、ビタミン)