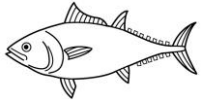


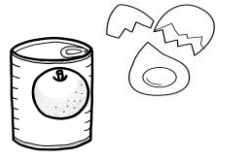
# 食育つうしん

**5月**

発行：大阪市立新東淀中学校



## 栄養成分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。

平成27年に食品表示法が定められ、食品の品質や安全性が消費者に解りやすいものになりました。

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(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・そば)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

\*表示の単位：食品 100g あたり、100ml あたり、1 個あたり、1 食あたり等の含有量が表示されます。

熱量(エネルギー)とは、生命の維持や活動のために必要な食品のもつエネルギーのこと。

脂質は、主にエネルギー源や細胞膜の主要な構成成分になる。

炭水化物は、主にエネルギー源となる。糖質と食物繊維に分けられる。

#### 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    |

たんぱく質は、骨格や筋肉などの組織をつくるもとになる。

食塩相当量は、ナトリウム量から換算し表示される。

☆目標量(12~14歳/1日)  
男性 7.0g 未満、女性 6.5g 未満

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、右下の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<br>(ミネラル、ビタミン) | Omg、Oμg |

