

食育つうしん

5

月

2025年5月19日発行：大阪市立董中学校



食品表示について知ろう



みなさんは食品を購入するとき、何を基準にして選んでいますか。価格や栄養価など様々な選択基準があると思います。野菜や肉などの生鮮食品を購入する時は、鮮度も選択基準の一つかもしれません。

すべての食品には、食品表示法により「食品表示」が義務付けられています。表示には、私たちが食品の品質を理解したり、選択したり、安全で正しく利用するうえで重要な情報が載っています。

生鮮食品には名称と原産地、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、製造者名、栄養成分、原料原産地名の表示が義務付けられています。また、食物アレルギーの原因となる原材料（えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生）が使用されている場合には、必ずその表示がされています。

栄養成分表示

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持つエネルギーのこと。

脂質は、主にエネルギー源や細胞膜など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。

<表示の単位>

食品 100g あたり、100ml あたり、1 個あたり、1 食あたりなど、それぞれの単位ごとに表示されている。

栄養成分表示

1 食（0g）あたり

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、主に骨格や筋肉などの組織をつくるものになる。

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

※ 他にも、「食物繊維」など、表示が推奨されている栄養成分や「ビタミン・ミネラル」など任意で表示されているものもあります。

食品添加物

食品添加物は、甘味料や着色料、保存料、香料など、食品の製造過程または加工・保存の目的で使用されるものです。これらの安全性については、食品安全委員会という組織による評価を受け、人の健康を損なうおそれのない場合に限り、成分の規格や、使用の基準を定め、使用が認められています。

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：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、この「年月日」まで、「衛生的に安全に食べられる期限」のこと。お弁当やケーキなど、いたみやすい食品に表示されています。

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、この「年月日」まで、「おいしさなどの品質が保証される期限」のこと。スナック菓子やカップ麺、缶詰、ペットボトル飲料など、消費期限に比べて、いたみにくい食品に表示されています。

食品を買う時は、栄養成分表示を含む食品の表示をよく見て、



上手に食品を選び、健康の増進につなげましょう。