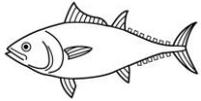


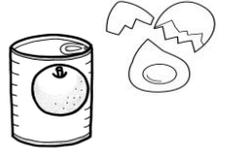
食育つうしん

5月

発行：大阪市立松虫中学校



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 (ミネラル、ビタミン)	Omg、Oμg