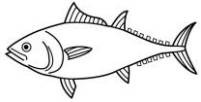


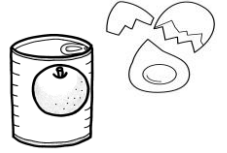
食育つうしん

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（I初ギ-）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。

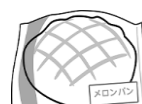
製造日を含めておよそ5日以内。



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