

# 食育つうしん

7月

発行：大阪市立長吉六反中学校

## 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。

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、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



栄養成分表示	
1食（0g）当たり	
熱量（エネルギー）	Okcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

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。

栄養成分表示	
1袋（0g）当たり	
熱量（エネルギー）	Okcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
飽和脂肪酸	0g
コレステロール	0mg
炭水化物	0g
糖質	0g
糖類	0g
食物繊維	0g
食塩相当量	0g
その他の栄養成分	0mg、0μg
（ミネラル、ビタミン）	

### 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。

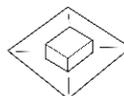
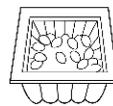
**消費期限**：安全が保障されている期限。

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。