

# 加美町食育通信2月号



## 食品表示を見て購入しましょう！

みなさんはお店で食品を買うときに、何を見て購入していますか？

食品表示はわたしたち消費者が食品を購入する時、食品の内容を正しく理解して選択したり、安全性を確保する上で、重要な情報源のひとつです。食品の読み方を覚えて活用しましょう！

### 【食品表示の例】

名称	豆菓子
原材料名	落花生（国産）、米粉、でん粉、植物油、しょうゆ（大豆・小麦を含む）、食塩、砂糖、香辛料
添加物	調味料（アミノ酸等）、着色料（カラメル、紅麹、カロチノイド）
内容量	100g
賞味期限	2018.6.20
保存方法	直射日光を避け、常温で保存してください。
製造者	〇〇〇食品株式会社 宮城県…

  

栄養成分表示 (1箱100g当たり)	
熱量	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

### 【原材料】

原材料は重量の多い順番に表示されます。

### 【原料原産地表示】

一番重量の多い原材料の原産地（製造地）が表示されます。

### 【アレルギー表示】

アレルギーには義務表示の7品目と、推奨表示の21品目があり、それぞれの原材料の直後に（ ）で表示されます。

### 【必ず表示される7品目（特定原材料）】



### 【表示が勧められている21品目

#### （特定原材料に準ずるもの）

アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、山芋、りんご、ゼラチン

### 【添加物表示】

添加物も重量の多い順番に表示されます。また、原材料と添加物は明確に区分されます。

### 【栄養成分表示】

表示例の5項目が義務化されました。（表示が免除される場合もあります。）  
ナトリウム表示は、食塩相当量に換算して表示されます。健康増進の面からも栄養成分表示を有効活用しましょう！

### 【表示の単位】

100g当たり、100ml当たり、1個当たり、1食当たりなど、それぞれの単位ごとに栄養成分の含有量が表示されます。

### 【期限表示】

★消費期限：過ぎたら食べない方がよい期限。弁当や惣菜など品質の劣化が速い食品に表示されています。

★賞味期限：美味しく食べられる期限。消費期限に比べて傷みにくい食品に表示されています。過ぎてもすぐに食べられなくなるというわけではありません。