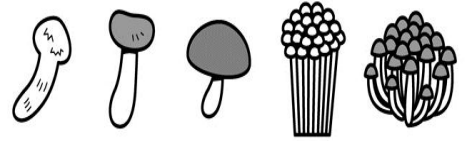


給食だより

11月



食品表示を知ろう

～食品を選ぶ力を身につける～

みなさんは食品を購入するとき、どのようなことに注意していますか？食べ物の安全について知らないまま購入し、食べていませんか？食品につけられている表示には、私たちが食品の内容を正しく理解して選び、使用するための情報が示されています。上手に利用し、食品を正しく選ぶ力を身につけましょう。

<期限表示>

原則としてすべての加工食品に記載することになっており、食品をおいしく食べられる期限を判断する目安となります。「賞味期限」と「消費期限」の2種類があります。

① 賞味期限

定められた方法で保存した場合に保存可能な期限。比較的長く保存が可能な食品に表示される。

～対象となる食品の例～



② 消費期限

定められた方法で保存した場合、腐敗・変質など品質の劣化で安全性を欠くおそれがないと認められる期限。

日持ちのしない（おおむね5日以内）食品に表示される。

～対象となる食品の例～



※ふたや包装を開けてしまったら…？



期限表示は、賞味期限・消費期限ともに容器・包装を開封する前の期限をあらわします。一度開封した食品は表示期限にかかわらず、早めに食べるようにしましょう。

賞味期限が切れた食品がすぐに食べられなくなるわけではありません。食品は、廃棄すると「ゴミ」に変わります。

期限内に食べることができるかを考え、上手に買い物や保存をすることで、食品の廃棄量を減らすことができます。

期限表示の意味を正しく理解し、食品の無駄を減らしましょう。

<栄養成分表示>

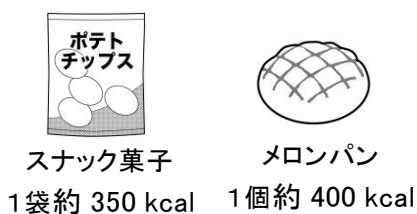
栄養成分表示 (100g当たり)	
エネルギー	〇〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
ナトリウム	〇〇mg
カルシウム	〇〇mg

栄養成分表示には、食品に含まれるエネルギー量など栄養成分に関する情報が示されています。

食べすぎを防ぐためにも、特に、**間食(おやつ)を選ぶ時はよく確認しておくことが大切です。**

中学生が間食で摂取するエネルギー量は200kcal以下が望ましいとされています。菓子類や清涼飲料水は、脂質・糖質を多く含み、食べすぎにつながりやすい食品です。表示を見て、適量を取り分けるなど工夫しましょう。

間食のエネルギー量の例



栄養成分表示を見る時のポイント

(例) 下のA・B2つのせんべいのうち、1回に食べる量(1枚10g)あたりのエネルギーが高いのはどちらでしょう？

A	標準栄養成分 (1枚10g当たり)	B	標準栄養成分 (100g当たり)
	エネルギー 50kcal		エネルギー 400kcal
	たんぱく質 ××g		たんぱく質 ××g
	脂質 ××g		脂質 ××g
	炭水化物 ××g		炭水化物 ××g
	ナトリウム ××mg		ナトリウム ××mg

栄養成分表示が **100g 当たり**なのか、**1食分当たり**なのか、表示には必ず重量が示されています。他の商品と比較する際にはこの重量を確認しましょう。

また、多くの商品は100g当たりの量で示されていますが、実際に1回に食べられる量は少量の場合があります。表示されている栄養成分の量を1回に食べるとは限りませんので、表示を見るときには注意が必要です。

答え：A

<アレルギー表示>

アレルギー体質の人は、特に表示をよく確認しましょう。

食物アレルギーの原因となりやすい7品目の食品(特定原材料)について、使用していることが分かるよう表示が義務付けられています。

(例) 下記の7食品が特定原材料です。

アレルギー表示	卵	乳	小麦	落花生	そば	えび	かに
	○	○	△				