

みんなに 役立つ 食品表示!



名称 チョコレート
 原材料名 砂糖(国内製造)、カカオマス、全粉乳、ココアパウダー、植物油脂/乳化剤(大豆由来)、香料
 内容量 60g
 賞味期限 2019.10.30
 保存方法 28℃以下の涼しいところで保存してください
 製造者 ○○○○株式会社
 岐阜県○○市○○町○-○

【原材料名】
 食品を作るときに使ったものが、量の多い順に書いてあるよ

【期限表示】
 いつまでに食べればよいか
 消費期限と賞味期限のどちらかが書いてあるよ(※1)

消費期限
 「この日までに食べてください」という日
 賞味期限
 「この日まではおいしく食べられるよ」という日

栄養成分表示
 1個(20g)当たり

エネルギー	128kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	7.4g
炭水化物	13.8g
食塩相当量	0.04g

100g当たり、1個当たりなど、商品によって違うよ。
 1箱分の量だと思って買ったなら、実は1個分当たりの表示だったということもあるからよく見よう!(※3)

この5つは必ず表示されているよ。(※2)

クイズのこたえ Q1.2 Q2.2 Q3.3

- (※1) 消費期限は、品質が急速に劣化する食品(弁当や刺身など)、賞味期限は品質の劣化が比較的緩やかな食品(チョコレートやキャンディなど)に表示されます。
- (※2) 栄養成分を表示する場合は、表示する順番や単位が決められています。事業者により任意でビタミンやミネラルを表示する場合は、食塩相当量の下に表示されます。
- (※3) 1食分と表示する場合は、1食分の量をあわせて表示します。
 例) 1食分(○○g)
 1食分の量は、1回に食べる量として事業者等が決めた量です。



保護者の皆様へ



食品を選択するとき注目したいところ① 栄養成分表示

誰もが知らず知らず食塩をとり過ぎていきますので、高血圧予防のために摂取量に注意しましょう。食塩相当量を確認することで、1日にどれくらいとったかなど目安になります。

1日の目標量(g/日)		日本人の食事摂取基準(2015年版)		
	8~9歳	10~11歳	12歳以上	
男性	5.5g未満	6.5g未満	8.0g未満	
女性	6.0g未満	7.0g未満	7.0g未満	

子供の頃から薄味の食事をするのが将来の生活習慣病を予防します。

体温を保ち体を活動させる原動力となります。とり過ぎは、肥満につながります。また菓子や嗜好飲料からとるエネルギーの量が多くなると食事が食べられなくなるため、注意が必要です。

菓子・嗜好飲料は「楽しく適度に」200kcalの目安
 1日200kcal程度を目安とすることとされています。
 ◆ポテトチップス 1/2袋(30g)
 ◆アイスクリーム 小1個(100g)
「食事バランスガイド」厚生労働省・農林水産省

食品を選択するとき注目したいところ② アレルギー表示

食物アレルギーの発症件数が多い、または重い症状を起こす可能性がある7品目(特定原材料)については、表示が義務付けられています。また、特定原材料に準ずる20品目については、表示をすることが推奨されています。

必ず表示される7品目(特定原材料)	卵、乳、小麦、落花生、えび、そば、かに
表示が勧められている20品目(特定原材料に準ずるもの)	いくら、キウイフルーツ、くるみ、大豆、バナナ、やまいも、カシューナッツ、もも、ごま、さば、さけ、いか、鶏肉、りんご、まつたけ、あわび、オレンジ、牛肉、ゼラチン、豚肉

アレルゲンは原則、次のように表示されます。

【表示例】
 原材料の場合:しょうゆ(大豆・小麦を含む)、植物油脂(大豆含む)
 添加物の場合:乳化剤(大豆由来)、レシチン(大豆由来)

