

せいはいできるかな？

しょくひんひょうじ

# 食品表示クイズにチャレンジ!

1

クッキーの原材料名として、「小麦粉、砂糖、マーガリン…」と書いてありました。どのような順番で書かれている？

- ① あいうえお順
- ② 使った量が多い順番
- ③ 決まりはない



2

お店で買ったチョコレートに「賞味期限 2023. 8.31」と日付が書かれていました。この日付は、何の日？

- ① その商品が作られた日
- ② この日までおいしく食べられるという日
- ③ 決まりはない



3

お菓子などに書いてある栄養成分表示には、1袋や1箱を全部食べたときの量を書くと決まっている？

- ① ○ (決まっている)
- ② × (決まっていない)
- ③ 決まりはない



表示のことをもっと知るには  
～食品表示に関する情報～



消費者庁  
食品表示等に関する情報

消費者庁 食品表示企画 検索



独立行政法人国立健康・栄養研究所  
「健康食品」の基礎知識や安全・有効性

「健康食品」の安全性・有効性情報 検索

## 食品表示に関するお問い合わせ先

岐阜保健所	058-380-3001
本巣山県センター	058-213-7268
西濃保健所	0584-73-1111
揖斐センター	0585-23-1111
関保健所	0575-33-4011
郡上センター	0575-67-1111
可茂保健所	0574-25-3111
東濃保健所	0572-23-1111
恵那保健所	0573-26-1111
飛騨保健所	0577-33-1111
下呂センター	0576-52-3111
岐阜県 生活衛生課	058-272-1111
岐阜市 食品衛生課	058-252-7194

5分でわかる!

しょくひんひょうじ

# 食品表示のみかた

めい名	しょう称	チョコレート
げんざいりょうめい原材料名	さとう 国内製造、カカオマス、ぜんぷんにゅう 砂糖(国内製造)、カカオマス、全粉乳、 しょくぶつゆし 植物油脂、にゅうかざい 乳化剤 だいず ゆらい 大豆由来、香料	
ないりょうりょう内容量	60g	
しょうみきげん賞味期限	2024. 8. 31	
ほぞんほうほう保存方法	28℃以下の涼しいところで保存してください	
せいぞうしゃ製造者	かぶしきがいしゃ 〇〇株式会社 ぎふけん 岐阜県〇〇市〇〇〇〇〇〇	



賞味期限って  
なん きげん  
何の期限？

文字がたくさん  
か  
書いてあって  
なに  
何を見ていいか  
わからぬ…



むずかしい食品表示の見方を  
分かりやすくかいつします。

表示の見方が分かると、食品の選び方が変わります。

ぜひ、ご家族みなさままでお読みください。

←ここをめぐってこたえをチェック!

岐阜県

令和5年3月

ここをめぐってクイズにチャレンジ! →

# 食品の表示を見てみよう!

1

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	2024.8.31
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	〇〇株式会社 岐阜県〇〇市〇〇〇〇〇〇

1 のこたえ 原材料の順番は…

2 使った量が多い順番

原材料は、食品を作るときに使ったものが多い順に書いてあるよ!



2 のこたえ 賞味期限は…

2 この日までおいしく食べられるという日

消費期限と賞味期限のどちらかが書いてあるよ!

消費期限	賞味期限
この日までは安全に食べることができる期限	おいしく食べることができる期限

3

## 栄養成分表示 (1袋当たり)

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



3 のこたえ 栄養成分表示は、1個・1箱当たりで書くこと…

2 X (決まっていない)

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個当たりの表示だった!ということもあるから、よく見てみよう!

# 栄養成分表示を使って食品を選ぼう!



岐阜 太郎 くん  
10歳 男の子  
甘い飲み物が大好き

A

果汁飲料



B

牛乳



栄養成分表示  
1本(425mℓ)当たり

エネルギー	240kcal
食塩相当量	0.2g

栄養成分表示  
1本(200mℓ)当たり

エネルギー	137kcal
食塩相当量	0.2g

食塩相当量は変わらないけど、エネルギーの量が低いから B にしよう!



## 摂り過ぎ注意! エネルギーと食塩のはなし

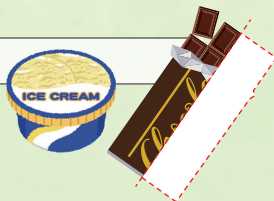
### エネルギー

体温を保ち、体を活動させる原動力となる大切な栄養素ですが、摂り過ぎは肥満につながります。

菓子・嗜好飲料は、「楽しく適度に!」  
1日200kcal程度を目安にしましょう

### 200kcalの目安

- アイスクリーム 小1個 (100g)
- 板チョコレート 1/2袋 (25g)



### 食塩相当量

子どもの頃から薄味の食事には、お子さまの将来の生活習慣病を予防します。

食塩相当量の表示を確認することで、  
1日にどれくらいとったかの目安になります

### 1日の目標量 (g/日)

日本人の食事摂取基準 (2020年版)

	8~9歳	10~11歳	12~14歳
男性	5.0g未満	6.0g未満	7.0g未満
女性	5.0g未満	6.0g未満	6.5g未満

## 知っておきたい! アレルギー表示のはなし

食物アレルギーの発症数が多い、または重い症状を引き起こす可能性がある食品(特定原材料という)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食品については、表示をすることが推奨されています。

特定原材料について



アレルギー  
(岐阜県公式ホームページ)

### 表示例

原材料の場合

しょうゆ(大豆・小麦を含む)

添加物の場合

乳化剤(大豆由来)

