

かにえ食育だより

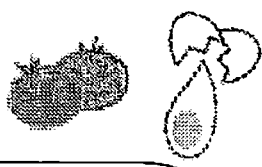
正しい食品表示の見方を身に付けましょう ~安全で健やかな食生活のために その2~

前回の食品表示のお話はいかがでしたか？

食品表示は、みなさんが食品の正確な情報を知るための大切な目安です。食品表示のルールは、JAS法をはじめとする様々な法律によって定められています。食品表示の正しい読み方を理解し、毎日の買い物や健やかな食生活に役立てましょう。

今回は、期限表示・保存方法・その他の表示についてのお話をします。みなさんの生活の参考にしていただければうれしいです。

◎食品表示のかしこい見方◎



期限表示・・・

「消費期限」と「賞味期限」の2種類あります。食品によって使い分けられています。

消費期限→お弁当や洋生菓子など長く保存がきかない食品（だいたい5日以内）に表示してあります。開封せず、表示されている保存方法に従って保存した場合に、食べても安全な期限を示しています。消費期限内に食べるようにしましょう。

賞味期限→ハム・ソーセージやスナック菓子、缶詰などの食品は、開封せず表示されている保存方法に従って保存した場合に、おいしく食べられる期限を示しています。賞味期限を過ぎても食べられなくなるとは限りませんが、賞味期限内においしく食べましょう。

その他の表示・・・

輸入加工食品の場合、食品が最終的に加工された国の名前が原産国として書いてあります。原材料の原産地が書いてあるものもあります。

名 称	豆菓子
原材料名	落花生、米粉、でん粉、植物油、しょうゆ(小麦を含む)、食塩、砂糖、香辛料、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	100 g
賞味期限	06.9.20
保存方法	直射日光、高温多湿を避け、常温で保存してください。
製 造 者	〇〇食品株式会社 〒×××-×××× 東京都千代田区△-△

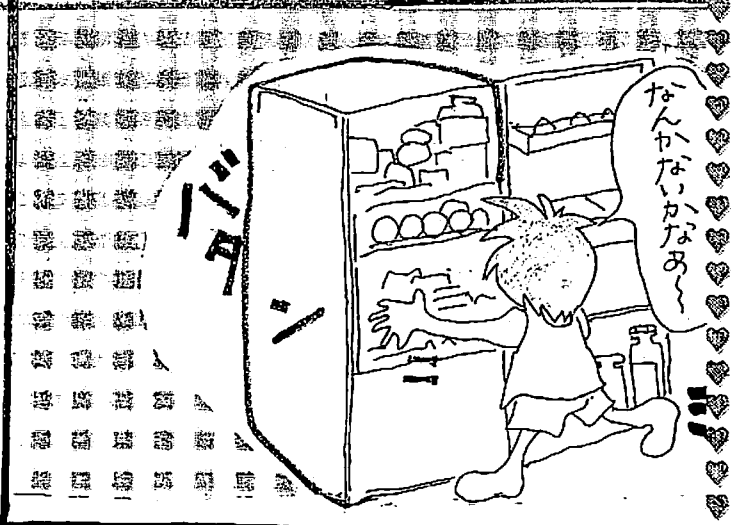
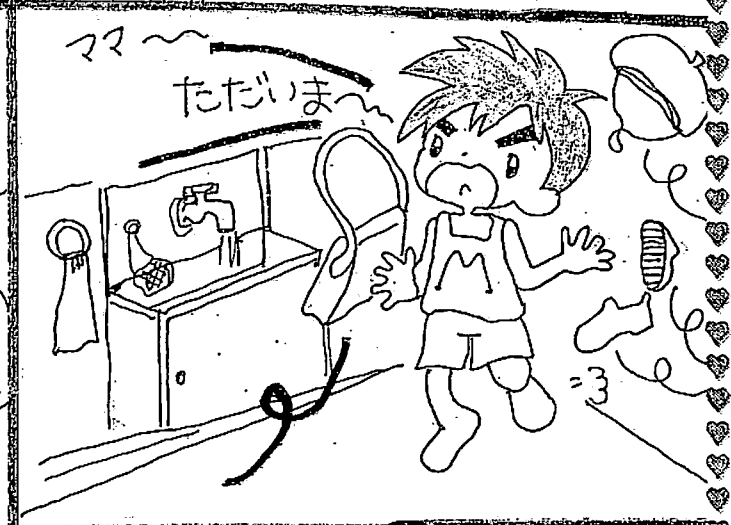
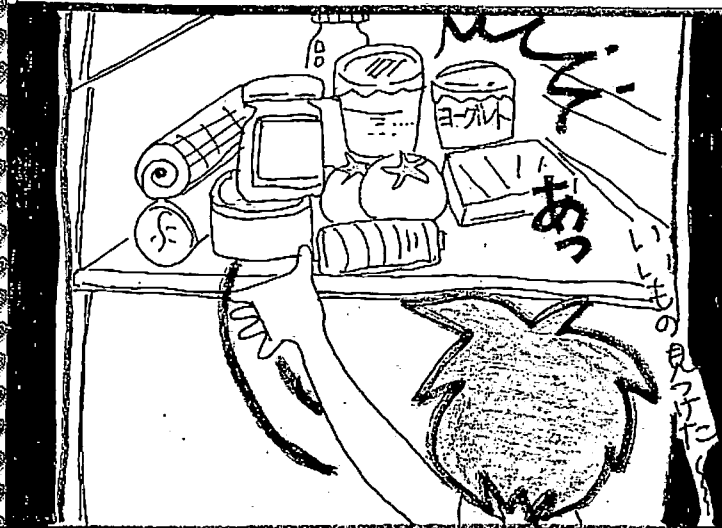
保存方法・・・

開封していない食品をどのように保存したらよいか書いてあります。

例えば・・・

- ・冷凍食品→-15℃以下⇒冷凍庫へ
 - ・食肉（製品）・魚肉練り製品・生食用魚介類など→10℃以下⇒冷蔵庫へ
- 保存方法が書かれていない食品は、常温保存ができます。直射日光のあたらない、湿気の少ない場所で保存しましょう。

食の安心・安全を守るために食品にはきめこまかな表示が定められています。安全・安心で健やかな食生活が送れるよう、上手に食品表示を活用しましょう！！



かに丸くんから7ポイントアドバイス！
期限表示の日付順に保存しておくとも期限切れは防げるカニ！

平成21年5月1日発行
 かにえ活き生きプラン21推進研究会 生活習慣病対策部会(食育)
 蟹江町保健センター TEL:0567(96)5711

