

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

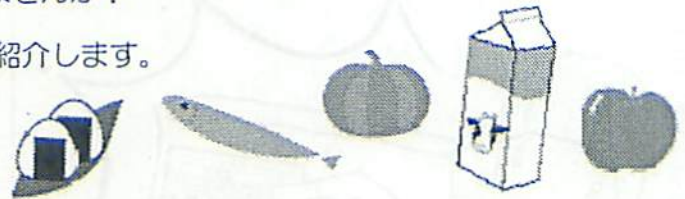
～安全で健やかな食生活のために その1～

近年、食品の偽装表示・無登録農薬の使用など食品にかかわる事件、事象が数多く起こり、「食の安全」が脅かされています。

健全な食生活を送る上で、食品の安全性について正しい知識を持ち、食品を適切に選び、取り扱うことはとても大切なことです。買い物に行くとお店にはたくさんの食品が並んでいます。皆さんはこの中から何をどのように選んだらいいか悩んだことはありませんか？

今回は、『食品表示のかしこい見方』について紹介します。

◎食品表示のかしこい見方◎



食品についている表示やマークは様々な情報の宝庫です。表示やマークを活用して適切に食品を選んだり扱ったりしましょう。

名称・・・

その商品の一般的な名前が分かります。商品名だけでは分かりづらい場合は、名称を確認すればどのような食品か分かります。

製造者・販売者・・・

食品を製造、輸入、販売した会社の名前・住所が書いてあります。製造者所固有記号という記号で表示されることもあります。

原材料名・・・

一般的に、使った原材料について水以外のすべてが表示してあります。使った原材料の量が多い順に書かれています。食品添加物[※]は後の方に書かれています。

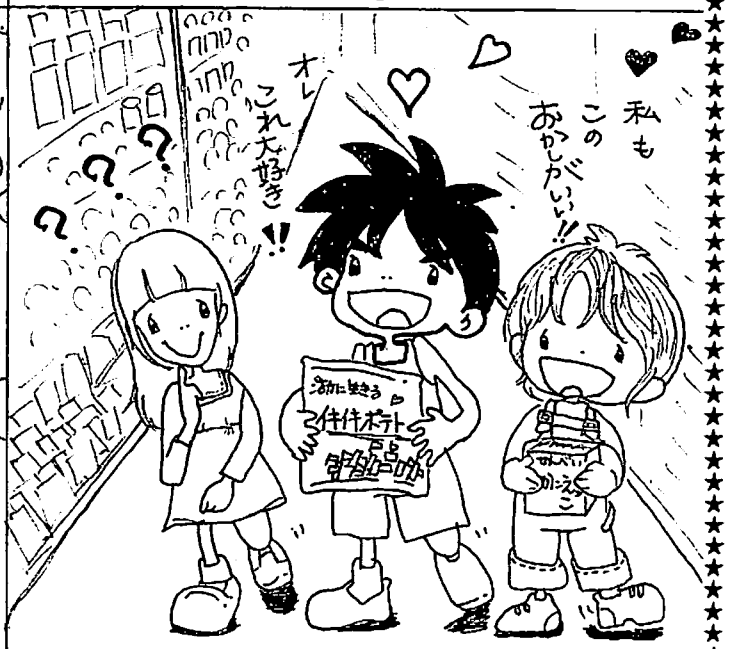
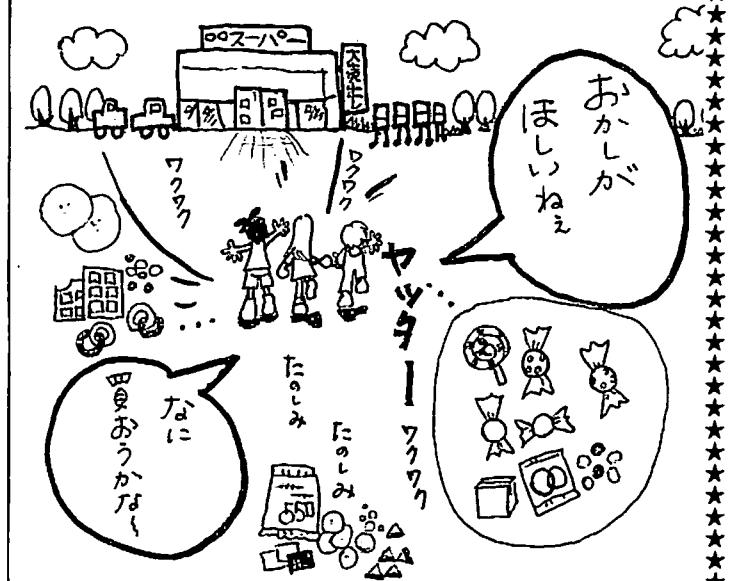
特定の食品に対するアレルギーを持つ人にとってアレルギーの原因となる可能性のある卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かにを含む場合は必ず表示されます。

遺伝子組み換え食品を使っている場合は表示されます。大豆・とうもろこし・じゃがいもなどが対象で、国がすべて安全を確認した作物です。

※食品添加物とは・・・食品を長持ちさせたり味や香りをよくするために食品に加えられたものです。保存料・着色料・甘味料・調味料などがあります。

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△-△

★次回は、賞味期限・保存方法・その他の表示についての紹介をします。お楽しみに！



平成21年2月発行
 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

