

知っておきたい食品表示

食品を選ぶ力をつけて健康に

食品表示とは

食品の表示は、主に商品の裏側または側面に記載されています。食品を摂取する際の安全性の確保と消費者の自主的かつ合理的な食品選択に重要な役割を担っている大切な情報源です。食品表示を理解し、食品を選ぶ力がつくことで、健康を増進し病気の発症を予防することにつながります。

実際に左の食品表示を見てみましょう。例えば「原材料名」の欄は、使われている材

料の多い順に記載されているので、このクッキーには小麦粉が一番多く含まれているということが分かります。

普段食べているものが、何からできているのかを知るとも健康増進の一步です。

栄養成分表示とは

消費者が適切な食生活を実践できるようにするために、どれくらい栄養素が摂れるかが記載されています。

「熱量(エネルギー)」「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」「食塩相当量」の項目の表示が義務づけられています。

実際に下の表を見ながらカロリー(熱量)を計算してみましょう。

体重を1kg増やすには約7,200キロカロリー必要です。もし、1枚当たり25キロカロリーのクッキーを毎日4枚食べ続けると、72日間(約2か月半)で1kg体重が増える計算になります。

その他に、血圧が気になる人は、食塩相当量の値(1日6g未満)を参考にするなど食品選択に役立ててください。

名称	クッキー
原材料名	小麦粉、砂糖、バター
添加物	着色料(カラメル)
内容量	100g
賞味期限	2022.6.20
保存方法	直射日光を避け、常温で保存してください。
製造者	〇〇〇食品株式会社 福岡県糟屋郡新宮町××-▲▲

栄養成分表示 (1枚当たり)※	
熱量	25kcal
たんぱく質	0.3g
脂質	1.1g
炭水化物	3.5g
食塩相当量	0.04g

※食品表示は、100g、100ml、1食分、1包装、その他の1単位で表示します。食品表示に記載の「内容量」と食品単位は同じとは限りません。

これからは、消費期限や産地だけではなく、何から作られているのか、どれくらい栄養素が摂れるのかなど、商品の裏側、または側面を見てみましょう。

◆食品表示についての問い合わせ先

消費者庁

表示対策課食品表示対策室

☎03-

3507-8800

■問い合わせ先

町福祉センター健康福祉課

☎962-5151(直)

