



食品表示 を見えていますか？

食品の表示には大切なことがたくさん書かれていることを知っていますか？

食品についている表示やマークから、その食品についてのいろいろなことが分かります。どんな原材料を使って作られたか、どう保存したらよいかなど、食品表示から読み取れる情報を見てみましょう。

食品表示の例「いちごジャム」

名称

どんな食品が分かりやすい名前が書いてあります。

内容量

どのくらい入っているか重さや個数が書いてあります。

保存方法

保管温度などの保存するときに注意することが書いてあります。

名称	いちごジャム
原材料名	いちご、砂糖 酸味料(クエン酸)、ゲル化剤(ペクチン)
内容量	400g
賞味期限	2020.8.10
保存方法	開栓前は直射日光を避け、 常温で保存してください。
製造者	△△食品株式会社 新潟県燕市□□□○-○

原材料名

原材料の中で使った重量が多いものから順に書いてあります。

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ります。

製造者

商品の表示に責任を持つ者の氏名または法人名とその住所が書いてあります。

「消費期限」と「賞味期限」

お店で買った食品には、安全においしく食べられる期間があり、袋や容器に「消費期限」か「賞味期限」のどちらかが表示されています。どちらも袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合の期限です。

消費期限

期限を過ぎたら食べない方が良いでしょう！

この「年月日」まで、「安全に食べられる期限」のこと。お弁当、サンドイッチ、ケーキなど、傷みやすい食品に表示されています。

おいしく食べることができる期限です！

賞味期限

この「年月日」または「年月」まで、「品質が変わらずにおいしく食べられる期限」のこと。スナック菓子、チーズ、缶詰、ペットボトル飲料など、消費期限に比べ傷みにくい食品に表示されています。

いろいろな食品表示

○アレルギー表示

アレルギー症状を引き起こす物質を含む食品のうち、重篤度・症例数の多い食品については食品表示法上表示が義務付けられています。

必ず表示することが決まっている食品（7品目）

卵、乳、小麦、落花生、えび、そば、かに

この他に過去に一定の頻度でアレルギー症状が見られた20品目については表示が勧められています。

○食品添加物の表示

加工食品を作るときには、食品添加物（腐るのを防いだり、色や香りづけなどに使用）を使うことがあります。基本として食品を作るときに使われた食品添加物はすべて表示することになっています。

○栄養成分表示

加工食品は、食品表示法により栄養成分表示が義務化されます。栄養成分を活用して自分に合ったものを選んだり、食べる量を考えることができます。

必ず表示しなければならない成分（5項目）

熱量（エネルギー）、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量

来月号は食品表示の活用についてです