

毎月19日は「食育の日」



食育だより



発行元：健康生きがい課
発行日：2019年2月19日

暦では春を迎えましたが、寒い日が続いています。春が待ち遠しいですね。

今月は、「食品の表示について」お届けします。

みなさん、食品の表示を見たことはありますか？

食品の表示は、健康づくりのヒントがたくさんつまっています。

みなさんも、普段食べている食品をチェックしてみませんか？



～加工食品～ 食品の表示確認していますか？

販売されている加工食品のうち、パックや缶、袋などに包装されているものには、名称、原材料名、添加物、原料原産地名、内容量、賞味期限、保存方法、製造者等が表示されています。



名称 その商品の内容の一般的な名称を表示	名称 チョコレート	内容量 「ml」や「g」、「個数」などの単位をつけて表示
原材料名 使用された原材料を表示。重量の割合が多いものから順に表示。	原材料名 砂糖、カカオマス、牛乳、 /香料、〇〇、△△	保存方法 その商品の適切な保存方法を表示
賞味期限 消費期限または賞味期限を表示。未開封の状態での保存方法に表示された方法で保存した場合の期限。	内容量 50g 賞味期限 2019年2月19日 保存方法 28℃以下の涼しい場所で保存してください	製造者 製造者の名前（名称）と所在地を表示。輸入品の場合は、輸入者の名前（名称）と所在地を表示。
	製造者 〇〇株式会社 〇〇県〇〇市〇〇町123	

食品添加物ってなんだろう??



食品添加物はどこをみたらいいの??

食品に添加することで、保存性を高めたり、味を調えたり、色や香りをつけるなどのはたらきがある物質のことです。

まず、原材料名をみましょう。原材料と添加物をそれぞれ項目を分けて表示するか、スラッシュ（/）や改行などで区分して表示がされています。また、添加物は物質名や用途名、一括名で表示されています。

食品添加物には、どんなものがあるの??

主な食品添加物のうち、一部を紹介します。

甘味料 目的：甘味の強化 物質名：キシリトール、アスパルテームなど 食品例：清涼飲料水、菓子 	発色剤 目的：色素の発色 物質名：硝酸カリウム、亜硝酸ナトリウムなど 食品例：ハム、ソーセージなど 	保存料 目的：保存性の向上 物質名：ソルビン酸など 食品例：しょうゆ、みそ、漬物など 	膨張剤 目的：材料の膨張 物質名：炭酸水素ナトリウムなど 食品例：ケーキ、菓子など
--	---	--	---

～栄養成分表示～

容器包装に入れられた加工食品には
栄養成分表示が表示されています。

エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の5項目が義務表示で、
任意でビタミンやミネラルなどを表示している場合もあります。

栄養成分表示 (1袋50g) 当たり	
エネルギー	280Kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	17.1g
炭水化物	28.0g
食塩相当量	0.1g



栄養成分表示を活用すると、
食品に含まれる栄養成分の量や
他の食品との比較を
することができます。
その食品にどのような特徴が
あるのかを知り、
健康づくりに役立てましょう。



CHECK



お菓子やジュースは、
1日200kcalが目安です♪



ナトリウムの量が表記されている場合は??

ナトリウムは400mg≒食塩1gに相当します!
ナトリウム (mg) ÷ 400で計算すると簡単♪

【食塩相当量計算式】 ナトリウム (mg) × 2.54 ÷ 1000 ≒ 食塩相当量 (g)



栄養成分表示が記載されていないものってあるの??

水や香辛料などの栄養源としてはたらきが小さい食品や
小規模事業者が販売した食品などは、栄養成分表示が省略されている場合があります。
でも、カロリーや塩分は気になりますね。

栄養価は食材や食材がどんなふうに調理されているかでかなり違ってきます。
例えば、揚げ物だと衣や脂身を省いたりするだけでもカロリーを抑えることができます。
また、付属のソースやしょうゆを控えるだけでも塩の摂取量を減らすことができます。

参考：消費者庁 知っておきたい食品の表示

鶏肉と大豆のみそ煮

材料 (2人分)

鶏肉 (もも)	150g
長ねぎ	50g
にんにく	1/2かけ
しょうが	1/2かけ
大豆水煮	75g
しょうゆ	小さじ1/2
サラダ油	大さじ1/2
A	
みそ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
水	100ml

作り方

- ① 鶏肉を一口大の大きさに切り、しょうゆをかけておく。
- ② 長ねぎは、白い部分5cm位を2本とってしらがねぎにする。残りはぶつ切りにする。
- ③ にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ④ サラダ油で③・①を炒めて、大豆水煮、A、水を加え10分煮る。
- ⑤ ぶつ切りの長ねぎはみりんをいれてさっと煮る。
- ⑥ 盛りつけて上にしらがねぎをのせる。

ねぎは、薬味だけでなく、
体を温めたり、風邪予防に効果があります♪

レシピ提供：宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」

