

近年、生活習慣病やダイエット志向の増加に伴い、健康に配慮した食品、食材が多く見受けられるようになってきました。買い物する際に食品表示を確認して購入していますか？食品表示には多くの情報が盛り込まれています。食品表示をうまく活用し、安心して食品選びのために役立てるために今回は「食品表示」について紹介していきます。

賞味期限・消費期限

賞味期限・・・美味しく食べることができる期限

(劣化が比較的遅いもの:スナック菓子、カップ麺など)

消費期限・・・期限を過ぎたら食べないほうがいいもの

(劣化が早いもの:ケーキ、弁当、サンドイッチなど)

※未開封かつ決められた方法で保存していた場合

食品添加物

日本で使用が認められている食品添加物は約1500品目



原材料名

原材料名は、使用した原材料を全て重量の大きい順に表示するのが原則

食物アレルギー

食物アレルギーを起こしやすい特定原材料等の表示

【必ず表示される7品目】



また、特定原材料に準じるものとして、21品目に表示の推奨がなされている食品

〈アーモンド・アワビ・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・牛肉・キウイ・くるみ・ごま・鮭・鯖・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・松茸・桃・やまいも・りんご・ゼラチン〉

遺伝子組み換え食品

遺伝子組み換えとは・・・生物の細胞から有用な性質を持つ遺伝子を取り出し、植物などの細胞の遺伝子に新しく組み込み、新しい性質を持たせること。

【必ず表示される8品目】

大豆・とうもろこし・じゃがいも・なたね・綿実・アルファルファ紺葉・パパイヤ

栄養成分表示

栄養成分表示とは容器包装に入れられた加工食品及び添加物には、食品に含まれる栄養成分に関する情報を明らかにし、消費者に適切な食生活を実践していただくために、栄養成分表示が表示されています。また、食品に含まれている栄養成分及び熱量だけではなく、その表示が一定の栄養成分及び熱量を強調する場合には、含有量が一定の基準を満たすことが必要です。

◆食品表示法により、表示が義務付けられている5項目
※熱量はエネルギーと表示できる

| 栄養成分表示 〔1袋(100g)当たり〕 | |
|-------------------------|------|
| 熱量 | kcal |
| たんぱく質 | g |
| 脂質 | g |
| 炭水化物 | g |
| 食塩相当量 | g |

100gあたり、100mlあたり、1食あたりなどそれぞれの単位ごとに栄養成分の含有量が表示される

ナトリウムの含有量は食塩相当量として表示される

今月のおすすめレシピ

生姜香る具だくさん味噌汁

材料(2人分)

1人あたり エネルギー 68kcal 塩分 0.5g

- A
- かぼちゃ 20g
 - ごぼう 10g
 - しめじ 8g
 - 油揚げ 2枚
 - 生姜 1/2かけ
 - だし汁 300cc
- 1 かぼちゃは1cm幅の薄切り、生姜は千切り、ごぼうはささがき切り、油揚げは短冊切り、薬味ねぎは小口切り、しめじは石付きを取りほぐす。
 - 2 鍋にAを入れて野菜に火が通るまで煮る。
 - 3 火を止め、味噌を溶き入れる。
 - 4 器に盛り付け、薬味ねぎをのせる。
- 味噌 大さじ1杯半
 - 薬味ねぎ 適量

当院の食事紹介(4月)



行事食

春のピクニック

829kcal



手作りパンの日

フォカッチャ

665kcal