



けんこうの芽

～健康たいとう21ニュース～

主な内容

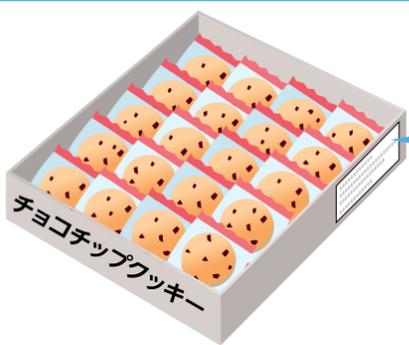
- 1頁 食品の表示を食生活に役立てましょう！
- 2頁 栄養成分表示を活用しましょう！
- 3頁 予防接種はお済みですか？／健康サポート薬局を活用しましょう！
- 4頁 一人で悩まないで！～誰も自殺に追い込まれることのない社会へ～

食品の表示を食生活に役立てましょう！

加工食品の表示にはたくさんの情報が入っています。

私たちの生活に身近な加工食品が、どのような原材料を使って作られているのかなど、表示の内容を知ることによって食生活に役立てましょう。

食品表示の例：国内で製造した焼菓子



- ① 名称 焼菓子
- ② 原材料名 小麦粉(⑧ 国内製造)、砂糖、マーガリン、チョコレートチップ(⑨ 乳成分を含む)、卵、食塩
- ③ 添加物 乳化剤、カラメル色素、膨張剤、香料
- ④ 内容量 20枚
- ⑤ 賞味期限 20〇〇年12月23日
- ⑥ 保存方法 直射日光を避け、常温で保存
- ⑦ 製造者 (株)〇〇食品 東京都〇〇市〇〇町1-2-3



食品表示から何がわかるの？



① 名称・品名

どのような食品かわかりやすい名称で表示しています。

② 原材料名

原材料の重いものから順に、わかりやすい名称で表示しています。

③ 添加物

食品を作るときに使った、食品添加物を表示しています。

食品添加物の4つの大切な役割

- ① 製造、加工に必要な
- ② 味、色、香りを良くする
- ③ 食品を長持ちさせる
- ④ 栄養を強化する

食品添加物は、安全性を確かめてから使われています。

④ 内容量

グラム(g)やミリリットル(ml)、個数などの単位を明記して表示しています。

⑤ 期限表示

未開封で、表示の保存方法を守って保存したときの期限を表示しています。

消費期限 安全に食べられる期限

品質が急速に劣化する(=悪くなりやすい)食品に表示
例：弁当、サンドイッチなど



賞味期限 おいしく食べられる期限

比較的、長持ちする食品に表示
例：スナック菓子、缶詰、カップ麺など



⑥ 保存方法

保存する方法(『10℃以下で保存』など)を、具体的に表示しています。



⑦ 製造者・販売者など

表示に関する責任者の名称、所在地を表示しています。

⑧ 原料原産地名

原材料の中で一番多く入っている物の、原産地を表示しています。
例：豚肉(カナダ産)、小麦粉(国内製造)

⑨ アレルギー表示

食物アレルギーを持つ人のために、食品に含まれているアレルゲンを表示しています。
アレルゲンは原材料名の表示の中に書かれています。
特に食物アレルギーを起こすことが多い下記の7品目は、必ず表示しています。

必ず表示される7品目



新型コロナウイルス感染症対策に引き続きご協力をお願いします

外出時や会話をするときは**マスク**着用



外出後の**手洗い**の徹底



3密(密閉・密集・密接)を避けて行動

人が集まる空間では、こまめに換気しましょう。
(寒い日は室温が下がりにくいように注意しましょう。)

