

いただきます・ごちそうさま

少しずつ春の訪れを感じる時季ですが、まだまだ寒い日が続いています。

食事では栄養のバランスに気を配り、睡眠を十分にとって体をしっかり休め、冬の終わりにかぜ等の病気にかからないようにしていきましょう。

「情報と食」について

その情報・・・本当に正しい??

テレビ、新聞、インターネットなどの情報の良し悪しを判断して、うまく活用する力をメディアリテラシーと言います。食に関する情報の中には、食品を売るためや視聴率や本の購読部数を上げるためのものなどもあります。情報を読み解く力を身に付けていきましょう。



食品の購入について

食品を購入するときは、いろいろな情報を読み取り、判断することが必要です。

◆生鮮食品：価格・鮮度・旬・原産地 など

◆加工食品：価格・表示・マーク など

を確かめてみましょう。



食品表示は食品のプロフィール

食品表示にどんな情報があるのかを見てみましょう。



原材料名

使用量の多いものから表示されます。

期限

賞味期限や、消費期限が表示されます。

保存方法

保存する時に注意することが書いてあります。

加工食品の食品表示例

名称／ロースハム(スライス)
 原材料名／豚ロース肉、還元水あめ、大豆たん白、食塩、卵たん白、乳たん白、調味料(アミノ酸等)、カゼインNa(乳由来)、増粘多糖類、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(ビタミンC)、くん液、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料抽出物
 内容量／40g 賞味期限／表面上部に記載
 保存方法／要冷蔵(10℃以下)
 製造者／〇〇株式会社〇〇工場〇〇県〇〇市〇〇

栄養成分表示(1袋40g当たり)／エネルギーOkcal、たんぱく質Og、脂質Og、炭水化物Og(糖質Og/食物繊維Og)、食塩相当量Og

本商品に含まれるアレルゲン(特定原材料及びそれに準ずるものを表示)

卵・乳成分・大豆・豚肉

栄養成分表示

食品に含まれる栄養成分が表示されます。

アレルギー物質の表示

食物アレルギーの原因となる食品を含む場合は表示されます。