

キッチンメールは札幌市保健所が発行しています。

# Kitchen Mail No.47

食品衛生ニュース  
キッチンメール

安全・安心な食のまちさっぽろをめざして。

TAKE FREE

ご自由にお持ちください

もっとあんに  
**食**べたい、  
べてほしい  
人のための情報誌。

SAPPORO

令和6年改訂版

期限だけ  
じゃない!

## いろいろわかる! 食品表示!

すけぞうだら  
消費期限 2020.6.30  
要冷蔵5℃以下  
北海道産



「生」のシールが貼ってあるから、お刺身にして食べられる?

栄養成分表示  
食品単位当たり

熱量	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g



塩分を抑えたいけど、どれを選んだらいいの?

名称 焼菓子  
 原材料名 小麦粉(国内製造)、砂糖、ショートニング、加糖練乳、卵、食塩/膨張剤、乳化剤(大豆由来)、香料



食物アレルギーを持っているけど、私でも食べられる?

# 食品表示で何がわかるの？

「見たことはあるけれど、どんなことが書いてあるかわからない。」という方も多い食品の表示。

食品表示には原材料・添加物をはじめ、食品の安全確保や商品選択に役立つ大切な情報が書かれています。今号では、買い物から家で食事をするまでに、どんな表示をチェックしたら良いのかを、しろくま忍者と一緒に確認していきましょう！

ぼくは、しろくま忍者！  
食品表示には大切な情報がたくさん入っているんだよ！



札幌市保健所手洗い・うがい啓発キャラクター「しろくま忍者」



## 食品表示の例

名称	焼菓子
原材料名	小麦粉(国内製造)、砂糖、ショートニング、加糖練乳、卵、食塩 / 膨張剤、乳化剤(大豆由来)、香料
内容量	100g
賞味期限	枠外下部に記載
保存方法	直射日光、高温多湿を避け保存
販売者	●●食品株式会社 札幌市中央区南◇条○丁目◆ー◎
製造所	■■製菓株式会社 ○○県□□市△△ □ー★

いったい、どんなことがわかるの？

### 栄養成分表示 食品単位当たり

熱量	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

それじゃあ具体的に  
見てみよう！

次のページへ

Point. 01

## いつまで食べられるの？ どうやって保存するの？

賞味期限 ○年△月□日  
保存方法 10℃以下で保存



本当に大丈夫？

これはいつもチェックしてるから大丈夫よ！



### ここに注意△



開けちゃったけど賞味期限内だから食べられるよね！

待ってー！



真空パックだから常温で大丈夫！

待ってー！

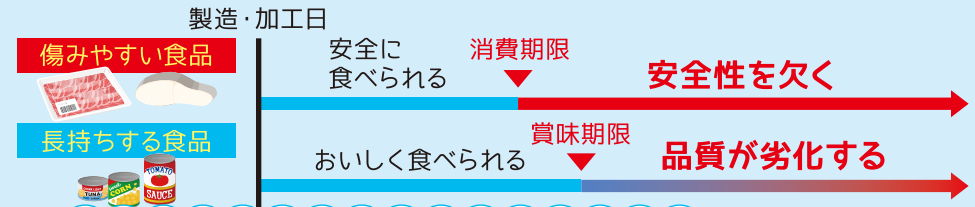


消費期限、賞味期限はどちらも未開封かつ保存方法を守って保存している場合の期限です。開封後は早く食べましょう！

真空パックでも冷蔵品の場合があります。全ての食品で保存温度を必ず確認し、食中毒事故を防ぎましょう。

### 消費期限と賞味期限の違いは？

消費期限と賞味期限には、以下のような違いがあります。違いを理解して、無駄なく安全に食べ切りましょう！



つまり、消費期限は安全に食べられる期限、賞味期限はおいしく食べられる期限なんだ！



# Point. 02

## どんなアレルギーが含まれているの？

食べ物が原因で、じんましん、かゆみ、咳、下痢などの症状が現れる食物アレルギー。事前にしっかりとアレルギー表示も確認し、安心して食べたいですね。

### 必ず表示されているアレルギー(表示義務あり) 8品目



えび かに 小麦 そば 卵



乳 落花生 くるみ

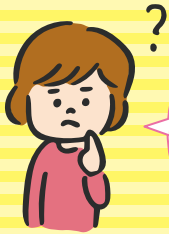
札幌市オリジナル「アレルギーピクトグラム」(ピクトグラムによる表示の義務はありません)

### 表示が推奨されているアレルギー 20品目

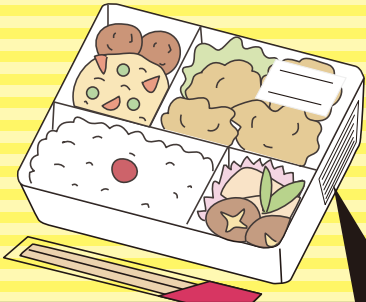
あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンド

※くるみは令和7年3月末日まで経過措置期間が設けられています。

令和5年3月9日現在



卵アレルギーの私。どこを見たらいいのかな？



「原材料名」の欄を見てね!!

それぞれの原材料・添加物ごとに、含まれるアレルギー物質が書かれています。

#### 原材料名

米(北海道産)、野菜フライ(小麦・卵を含む)、ポテトサラダ(乳成分・卵を含む)/調味料(アミノ酸等)、ルチン(そば由来)

※パッケージが小さく表示面積が限られる場合、アレルギーが原材料ごとではなく、最後にまとめて書かれている場合があります。



焼きたてパンのあの店、アレルギー表示は無いけどいいの？

包装されていないパンやおそうざいには表示義務がないよ! 知りたいときはお店の人に聞いてみよう!

# Point. 03

## 栄養をバランス良く摂れる？

塩分を抑えたいけど、どこを確認したらいいの？

栄養成分表示 食品単位当たり	
熱量	0kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

例えば、血圧が気になる人は食塩相当量を、体重が気になる人はエネルギーをチェックするといいんだ!



自分に合った量はどのくらいなのかな？

まずは自分に必要な栄養量をこの表で確認しよう! 栄養成分表示を上手に活用できるようになるよ!

### 1日に必要なエネルギー・栄養成分の目安(1食はこの1/3が目安です)

男性					
年代	18~29歳	30~49歳	50~64歳	65~74歳	75歳以上
エネルギー(kcal)	2,650	2,700	2,600	2,400	2,100
たんぱく質(g)	86~133	88~135	91~130	90~120	79~105
脂質(g)	59~88	60~90	58~87	53~80	47~70
炭水化物(g)	331~431	338~439	325~423	300~390	263~341
食塩相当量(g)	7.5g未満				
女性					
年代	18~29歳	30~49歳	50~64歳	65~74歳	75歳以上
エネルギー(kcal)	2,000	2,050	1,950	1,850	1,650
たんぱく質(g)	65~100	67~103	68~98	69~93	62~83
脂質(g)	44~67	46~68	43~65	41~62	37~55
炭水化物(g)	250~325	256~333	244~317	231~301	206~268
食塩相当量(g)	6.5g未満				

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」から(身体活動レベルが「ふつう」の場合)

何がどれだけ含まれているか確認する習慣をつけて、栄養バランスを考えた食品選びをしよう!

# Point. 04

## 誰がどこで作ったの？

どこで作られた食品なのかも、購入する時に気になりますね。表示を確認するとわかります。



東京都の住所が書かれていますが、東京に工場があるのかな？

実際に作った工場の代わりに「製造所固有記号」が書かれていることがあるよ。



固有記号がどこの工場のことを示すのかは調べられるのね。



製造者 ○○食品株式会社  
+ ABC  
東京都○○区○○××-××

製造所固有記号の製造所については、下記までお問い合わせください。  
0120-\*\*-\*\*\*

ウェブサイトのアドレスや、製造所一覧が載っていることもあります。

# Point. 05

## 材料はどこから来たの？



原材料名の欄を確認すると、食品に占める重量が一番多い原材料と、その産地や製造地がわかります（表示対象が個別に規定された食品もあります）。

原材料名 小麦粉(国内製造)、砂糖、食塩  
/ベーキングパウダー、香料



原材料は、使われている重さの順に書いてあるのね！

肉や魚などの生鮮食品にも原産地が書いてありますよ！



牛肉 (オーストラリア産)

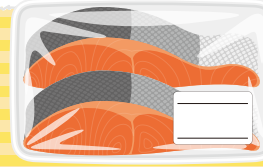
食品に占める重量が一番多い原材料は、どこの国で作ったか表示されるんだ！

# Point. 06

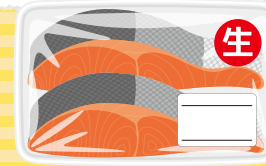
## 生で食べられる？

魚や肉は通常、生で売られていますが、表示を確認すると、生のままで食べて良いのかわかります。

① A国産(養殖・解凍)  
サーモントラウト(刺身用)



② B国産(生)  
サーモントラウト(養殖)



お刺身として食べていいのはどっちかな？



切り身なら、どっちもお刺身にできるんじゃないの？



### お刺身として食べていいのは…①だけ△

切り身の魚介類は、生で食べられるものと食べられないものがあります。生で食べられるものには「生食用」または「刺身用」と書かれています。「生食用」の表示がない場合は加熱して食べましょう。

「生」のシールは、刺身用という意味ではありません！

じゃあ、魚の「生」シールはどんな意味なの？



魚介類のパックに貼られている「生」のシールは、「生で食べられる」ではなく、「これまで一度も冷凍されていない」などの意味です。

### お肉は生で食べていいの？

お肉は基本的に生では食べられません。特に中心部まで十分な加熱が必要な肉(例:豚肉など)には、「加熱用」と書かれています。

お肉はよく焼いて食べよう！



相談内容によって窓口が分かれています。

## 食品表示に関する札幌市の相談窓口

### 期限、アレルギー表示など

保健所	食の安全推進課	中央区大通西19丁目 (WEST19 3階)	TEL.622-5170
広域食品監視センター	食の安全推進課	中央区北12条西20丁目 (札幌市中央卸売市場青果棟3階)	TEL.641-0635
中央保健センター	健康・子ども課	中央区大通西2丁目	TEL.205-3356
北保健センター	健康・子ども課	北区北25条西6丁目	TEL.757-1183
東保健センター	健康・子ども課	東区北10条東7丁目	TEL.711-3213
白石保健センター	健康・子ども課	白石区南郷通1丁目南8	TEL.862-1883
厚別保健センター	健康・子ども課	厚別区厚別中央1条5丁目	TEL.895-5921
豊平保健センター	健康・子ども課	豊平区平岸6条10丁目	TEL.822-2478
清田保健センター	健康・子ども課	清田区平岡1条1丁目	TEL.889-2408
南保健センター	健康・子ども課	南区真駒内幸町1丁目	TEL.581-5213
西保健センター	健康・子ども課	西区琴似2条7丁目	TEL.621-4247
手稲保健センター	健康・子ども課	手稲区前田1条11丁目	TEL.688-8598

### 原材料名、原料原産地表示など

市民文化局消費生活課表示検査担当係 sapporo.hinshitsu@city.sapporo.jp

※内容によって、北海道庁などの別機関をご案内する場合があります。

### 栄養成分表示など

保健所健康企画課食育・健康管理担当係

TEL.676-5156

発行年月：令和6年(2024年)1月

編集・発行：札幌市保健所食の安全推進課

[https://www.city.sapporo.jp/hokenjo/shoku/pamph/kitchen\\_mail/index.html](https://www.city.sapporo.jp/hokenjo/shoku/pamph/kitchen_mail/index.html)

「食品衛生ニュース キッチンメール」は、札幌市が市民向けに発行する、食の安全に関する情報をわかりやすく紹介する冊子です。