

食品表示を見てもみよう！

食品表示を上手に利用して自分にあった食品を選びましょう！

食品表示の見方を覚えておくと、自分の健康や栄養などを考えて食品を選ぶ時に役立ちます。

名称：食品名。

原材料名：

使用されている材料が、
使用量の多い順に記載。

内容量：重さ、個数など。

保存方法：保存するときの注意事項。

製造者：製造した会社の名称、所在地。

栄養成分表示：

食品に含まれている栄養成分を示したもの。
エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、
食塩相当量の基本 5 項目が記載。
食品によって必要な時は、ビタミン・ミネラル
などの栄養成分が記載されていることもある。

「食品表示の例」

いちごジャム

名 称	いちごジャム
原材料名	砂糖、いちご、レモン汁
内 容 量	〇〇g
賞味期限	2023.〇.〇
保存方法	開封前は直射日光を避けて 常温で保存してください。
製 造 者	〇〇株式会社 北海道〇〇市〇〇区〇-〇-〇

栄養成分表示 (〇〇g 当たり)			
エネルギー	〇〇〇kcal	炭水化物	〇〇.〇g
たんぱく質	〇.〇g	食塩相当量	〇.〇g
脂質	〇〇.〇g		

期限表示：

消費期限または賞味期限を記載。

消費期限

袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで、「安全に食べられる期限」のこと。傷みやすい食品に表示されている。

賞味期限

袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで、「品質が変わらずにおいしく食べられる期限」のこと。傷みにくい食品に表示されている。この期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではない。



一度開けてしまった食品は、表示された期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。

気になる成分、気をつける成分！

栄養成分表示で食品をくらべてみる！

栄養成分を見る習慣をつけますか！



カップ麺とインスタント味噌汁の栄養成分。



カップ麺 1個

エネルギー 358kcal
たんぱく質 8.6g
脂質 15.8g
炭水化物 45.5g
食塩相当量 5.5g



インスタント味噌汁 (生みそ減塩タイプ 1食分)

エネルギー 33kcal
たんぱく質 1.8g
脂質 0.7g
炭水化物 4.2g
食塩相当量 1.2g

食品によっては
食塩の量が、
ずいぶん違うんだね。
カップ麺を食べる時は、
スープを残すといいね。



栄養成分を確認する時は、ここに注意して！

表示されている量と内容量が違う場合、表示成分の換算が必要です。

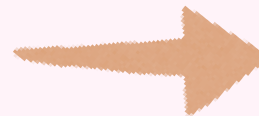
例) ジュース
(500ml ペットボトル)



表示されている栄養成分

100ml 当たり
エネルギー 48kcal
たんぱく質 0g
脂質 0g
炭水化物 12.0g
食塩相当量 0.05g

1本 500ml の
ペットボトル 1本の栄養成分は
表示の 5倍



全部飲んだ場合の栄養成分

エネルギー 240kcal
たんぱく質 0g
脂質 0g
炭水化物 60.0g
食塩相当量 0.25g

表示を見る時は内容量の確認をしましょう。