

食育ひろば

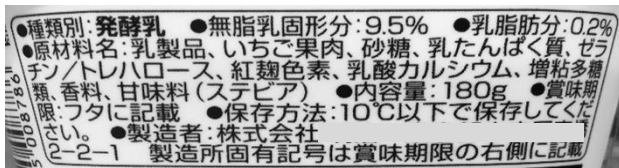


食べ物がおいしい季節。新鮮な旬の食材が店頭に並んでいると買い物が楽しくなりますね。買い物をするときは、産地や原材料を気にしていますか？店頭にはどのような表示がされているか、手に取った食品の包装には何が書いてあるか、気にして見てみましょう。

〇 知っておきたい食品表示 〇

● 加工食品は原材料名をみよう！

＜あるヨーグルトの食品表示＞



原材料名は重量の割合の高いものから順に
原材料と添加物に分けて表示される。

(上記の場合は「/」から後ろが添加物)



原材料が「生乳と乳製品のみ」のヨーグルトもあり、中身は様々。

● 「消費期限」 過ぎても食べられる？

『消費期限』は5日以内に食べないといけない食品が多く、期限を過ぎたら食べないほうが良い。

(厚揚げやゆで麺、混合カット野菜、鮮魚など)



一方、『賞味期限』はおいしく食べることができる期限なので、過ぎたからとすぐ捨てなくてもOK！袋を開けたとき、色やにおい、味などを確認して異常がなければ食べることができる。

(豆腐、卵、納豆、練製品、乳製品、乾物など)



どちらの場合も開封したら
期限にかかわらず
早めに食べましょう。

● 「カルシウムたっぷり」とは？

カルシウムが食品表示法の栄養強調表示の基準値
(食品 100g 当たり 204mg) 以上含まれている。

基準値を満たさずに表示すると、食品表示基準違反となります。



● 「ゼロ」と「オフ」は違う？

糖質の場合、『ゼロ』は食品 100g に含まれる糖質が 0.5g 未満。「ノン」「レス」「無」とも表示できる。糖類ゼロと糖質ゼロは違い、糖類ゼロは砂糖が入っていないだけで他の糖分は入っている。『オフ』は食品 100g に含まれる糖質が 5g 以下(飲料は 2.5g 以下)。「低」「ひかえめ」「ライト」とも表示できる。

カロリーゼロ・ノンカロリーも「0kcal」とは限りません。



● 「国産品」は日本で作られたもの？

豚肉や鶏肉等の畜産品は、日本で飼育された期間が他の国で飼育された期間より長ければ、『国産品』と表示される。

質問: 下記の飼育期間の牛肉は国産品表示？

A国 6ヶ月 → B国 7ヶ月 → 日本 8ヶ月

答え: 「国産品」表示です。



合挽き肉や焼肉セット、タレ漬けした肉、乾燥椎茸、緑茶、もち、こんにゃくなどは、国産品が重量の割合の50%以上であれば、『国産品』と表示できる。

(新食品表示法が 2015 年 4 月に施行されました。現在は猶予期間で、来年 4 月に完全移行となります。)

自分の口に入る食べ物がどういうものなのか、知って食べるのと知らずに食べるのとでは食への関心が大きく変わります。「食」は子どもの成長だけでなく、これからの日本の未来、世界経済にも大きく関わってきます。食を通していろんなことを知り、食べ物への感謝を育みたいですね。

たべもの なぞなぞ

「いろをぬるとでてる

たべものは なあに？」

1・2・3・4・5 にいろをぬってみよう！

1→きみどり 2→あお 3→ちゃ 4→みどり 5→くろ

