

発見! 食べ物の自己紹介!

食品が入っている袋やパッケージには、
原材料、栄養成分などの詳しい
「食品の自己紹介」=食品表示 が記載されています。

① 名称	焼菓子
原材料名	小麦粉 (国内製造)、砂糖、マーガリン、チョコレートチップ (乳成分を含む)、卵、食塩/乳化剤、香料、カラメル色素、膨張剤
内容量	100g
③ 賞味期限	20XX 年 4 月 30 日
保存方法	直射日光・高温多湿を避けて保存してください。
製造者	△△株式会社 東京都墨田区 ××-××

④ 栄養成分表示 (100gあたり)

エネルギー	475kcal
たんぱく質	5.1g
脂質	23.0g
炭水化物	62.0g
食塩相当量	0.2g

ナトリウムは食塩相当量で表示されます!

Check ① 原材料名

原材料と添加物を明確に区分し、それぞれに占める重量割合の高いものから順番に記載されています。



Check ② アレルゲン

アレルギーの原因となり得る食品が入っているかが記載されています。

少しでもアレルギー混入の可能性がある場合には、注意喚起表示が記載されている場合があります。

例: 「この工場では、えびを使用した製品も製造しています。」

表示の義務があるもの



Check ③ 期限表示と保存方法

未開封の状態で、記載された方法により保存した場合の安全やおいしさを約束する期間です。

一度開封した食品は、表示された期限にかかわらず、早めに食べましょう!



消費 期限

安全に食べられる期限

例: おにぎり、生菓子など



賞味 期限

品質が保たれ、おいしく食べられる期限

例: チョコレート、缶詰、カップラーメンなど



Check ④ 栄養成分表示



エネルギーや栄養素がどのくらいあるかが記載されています。表示を見て、上手に食品を選び、健康の維持・増進を図りましょう!



パッケージの裏にある自己紹介(表示)を見て食品のことをよく知みましょう!

墨田区の食品衛生キャラクター すみだこ