



# 食品の表示 確認していますか？

- みなさんは、食品を購入する際に、食品表示を確認していますか？
- 食品表示には、食品の品質や安全性に関する情報や、健康づくりに役立つ情報が書かれています。
- 食品を購入する際は表示をよく確認し、毎日の食生活に役立てていきましょう。

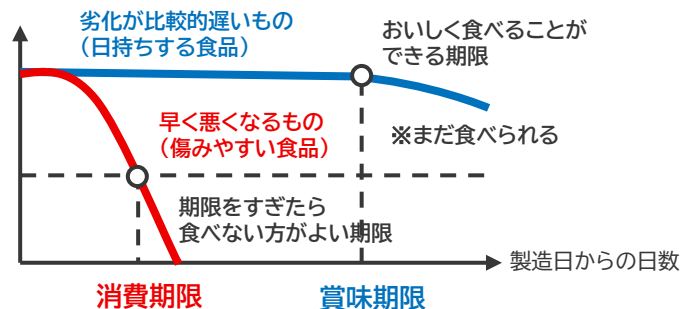
## 消費期限と賞味期限の違い

### 消費期限 ▶ 期限を過ぎたら食べない方がよい期限

定められた方法で保存した場合に、腐敗等の品質の劣化に伴い安全性を欠くこととなるおそれがないと認められる期限を示す年月日のこと。

### 賞味期限 ▶ おいしく食べられる期限

定められた方法で保存した場合に、期待されるすべての品質の保持が十分に可能であると認められる期限を示す年月日のこと。  
ただし、当該期限を超えた場合であっても、これらの品質が保持されていることがあるもの。



## 栄養成分表示をチェックしましょう

- ・ 栄養成分表示は、食品に含まれるエネルギーや栄養素の量が表示されています。
- ・ エネルギーや栄養素の過不足などをチェックし、適切な食品を選ぶことで健康維持・増進に役立てていきましょう！

| 栄養成分表示<br>(〇〇g当たり) |        |
|--------------------|--------|
| 熱量                 | 〇〇kcal |
| たんぱく質              | 〇〇g    |
| 脂質                 | 〇〇g    |
| 炭水化物               | 〇〇g    |
| 食塩相当量              | 〇.〇g   |

まずは、食品単位(100g、100ml、1パック(〇g)当たり等)を確認しましょう。

体重が気になる方は、熱量(エネルギー)の表示を確認しましょう。

栄養バランスが気になる方は、たんぱく質、脂質、炭水化物の表示を確認しましょう。

血圧が気になる方は、食塩相当量の表示を確認しましょう



# 保健機能食品を上手に活用しましょう

- 保健機能食品は、国が定めた安全性や有効性に関する基準などに従って食品の機能が表示されている食品です。
- 保健機能食品の種類や特徴を知り、自身の健康管理に上手に役立てていきましょう。
- 医薬品ではありませんので、疾病の治療や予防のために摂取するものではないことに注意しましょう。

## 保健機能食品とは

保健機能食品には、次の3種類があります。

### 栄養機能食品



- 1日に必要な栄養成分(ビタミン・ミネラル)が不足しがちな場合に補給・補完できる食品です。

### 特定保健用食品



- 科学的根拠に基づいた機能を表示した食品です。効果や安全性については、国で審査し、許可されたものです。
- トクホのマークが表示されています。



### 機能性表示食品



- 事業者の責任で、科学的根拠に基づいた機能を表示した食品です。

## 保健機能食品を正しく利用するには

保健機能食品には、次の内容が必ず表示されています。

正しく利用するために必要な情報ですので、必ず確認しましょう。

|             |                                                                       |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 成分と機能性      | 栄養成分の役割や、許可及び届出された機能性が表示されています。                                       |
| 1日当たりの摂取目安量 | 摂取目安量が必ず表示されていますので、必ず確認し、摂取目安量を守りましょう。                                |
| 摂取の方法       | 「水に溶かしてお召し上がりください」等の摂取方法が表示されています。                                    |
| 摂取する上での注意事項 | 「多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。1日の摂取目安量を守ってください」等の注意事項が表示されています。 |

**食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！**

その上で、保健機能食品を健康の維持増進のために上手に役立てましょう。



# 食中毒に注意！

- 食中毒菌のなかには、一般的な加熱（75℃ 1 分間）では死滅しない菌がいるのをご存じですか？
- 食中毒菌の特徴を理解した上で、お店やご自宅での食品の取り扱いに十分注意し、食中毒を予防しましょう。

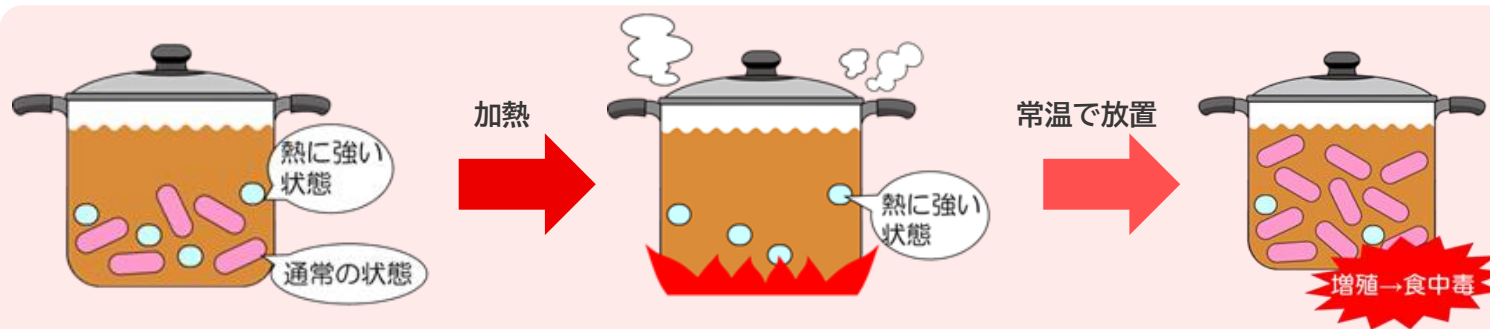
## 加熱をしても死なない食中毒菌 | ウェルシュ菌

### ウェルシュ菌による食中毒の特徴

- ウェルシュ菌は熱に強い食中毒菌の代表例で、100℃ 1 ～ 6 時間の加熱でも耐えることができます。
- カレーやシチューなどを原因食品とした食中毒事例が報告されています。
- 主な症状は、下痢、腹痛で、食品を加熱した後、速やかに冷却しないまま常温で放置されたことが主な原因となっています。

### ウェルシュ菌食中毒の対策

- **加熱後は、速やかに冷却する**
  - 粗熱を取った後、鍋ごと水で冷やすと効果的です。
  - タッパー等に小分けをして冷やすと、速やかに冷やすことができます。
  - 短時間でも常温で放置せず、冷蔵庫で保管しましょう。
- **再加熱の徹底**
  - 食べる前に、再度中心部まで加熱しましょう。
  - カレー等の粘性が高い場合は混ぜながら加熱しましょう。



寒くなり煮込み料理を作る機会も増えると思いますので、ウェルシュ菌食中毒に十分に注意しましょう！



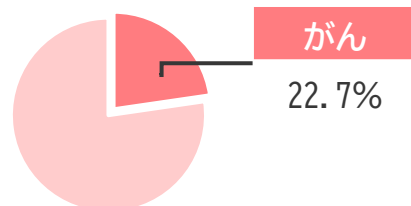
# がん検診を受けましょう！



- 日本人の2人に1人が一生の間にかんにかかり、3人に1人ががんによって亡くなるとわれています。
- がんの治療は、早期発見・早期治療が重要となっています。
- 10月はがん検診受診促進のキャンペーン月間です。この機会にがん検診受診の重要性についての関心を深めていきましょう。

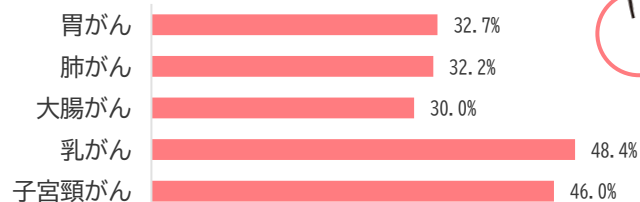
## 福島県の「がん」の状況

- 福島県の死亡原因の1位は「がん」です。
- 全死亡者のうち、約4人に1人ががんで亡くなっています。



出典:令和5年人口動態統計(確定数)の概況(福島県) | 福島県

- 福島県のがん検診の受診率は、30～40%代で、目標値の60%に届いていない状況です。



目標  
60%



出典:令和5年各がん検診の受診率 | 福島県健康づくり推進課

## がん検診を受けましょう

- がん検診は、加入している医療保険の種類に関わらず市町村で受けることができます。
- お住まいの市町村が実施する検診を確認して、積極的に受診しましょう。

各市町村の健診・検診日程はこちらから



- がん検診の受診率を向上させるには、職場で受診しやすい環境をつくることも大切です。
- 福島県では、職場でのがん検診受診を促すための助成制度を行っていますので、この機会にご利用ください。

福島県職場のがん検診受診促進事業補助金

