



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。

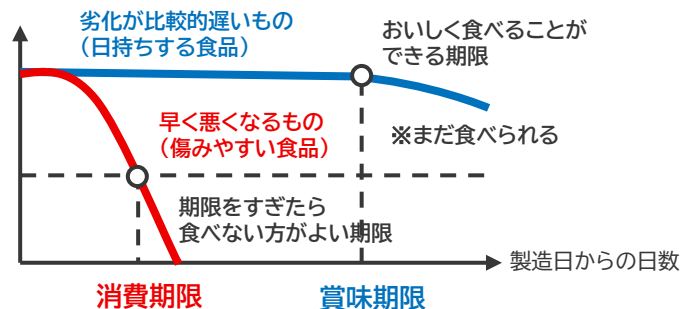
消費期限と賞味期限の違い

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 (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