

～毎月 19 日は食育の日～

食品表示について

食品表示には、食べ物を買う時や食べる時に安全性を確認するための情報が記載されています。食品表示から原材料や保存方法などを読み取り、内容を正しく理解して買うことが大切です。

食品表示の例「いちごジャム」

(農林水産省:子どもの食育より)

名称

どんな食品かわかりやすい名前が書いてあります。

内容量

どれくらい入っているか重さや個数が書いてあります。

保存方法

保存するときに注意することが書いてあります。

名 称 いちごジャム
原材料名 砂糖、いちご、酸味料(クエン酸)、ゲル化剤(ペクチン)
内 容 量 400g
賞味期限 2012. 1. 15
保存方法 開栓前は直射日光を避け、常温で保存してください。
製 造 者 農林水産株式会社
東京都千代田区霞が関〇-〇

原材料名

原材料(げんざいりょう)の中で使った量が多いものから順に書いてあります。

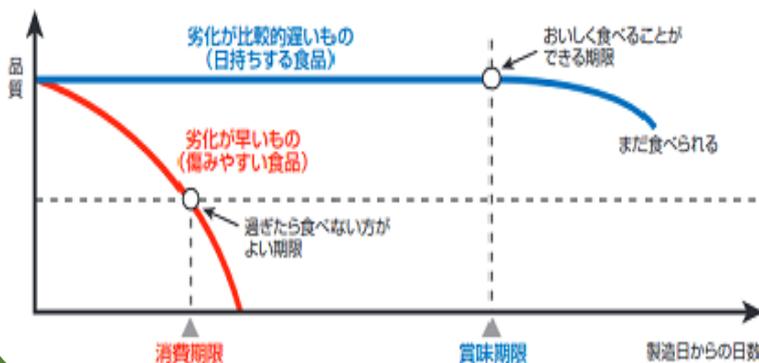
期限表示

いつまでに食べればよいか、消費期限と賞味期限のどちらかが書いてあります。

製造者

この食品を売っている会社の名前や住所が書いてあります。

消費期限と賞味期限のイメージ



*消費期限と賞味期限とは未開封の状態です。期限内に限らず、開封後は早めに食べましょう。(消費者庁: 知っておきたい食品の表示より)

今月の旬の食べ物

～鮭～



鮭は身が赤いため赤身魚と思われがちですが、白身魚です。鮭の身が赤く見える理由は、エサであるエビやカニにアスタキサンチンという赤色の成分が含まれるためです。アスタキサンチンには、抗酸化作用や免疫機能向上作用が期待され、脂溶性ビタミンの一種なのでバターやサラダ油と一緒に使うと効率よく摂取できます。鮭のムニエルや鮭フライもおすすです。

【美味しい鮭の見分け方】

- ・皮が銀色に光っている
- ・身がふっくらとしている
- ・身に白いサシ(網目の脂肪)が入っている