

給食だより

第3号 平成27年度3学期
 作成/瀬戸市栄養教諭・学校栄養職員
 発行/瀬戸市学校教育課 学校給食係（給食センター）

食品表示を見て買おう！

～食品表示が変わりました～

スーパーマーケットやコンビニなどに並ぶたくさんの食品の中から、健康のことを考えて食品を選ぶ時の大事な目安となるのが、食品表示です。平成27年4月1日から新しい食品表示制度ができました。どのように食品表示が変わったのか、ご紹介します。この機会に食品表示を見て、食品を購入してみませんか？



アレルギー表示がさらに詳しくなったわ。
 今までよりも安心して買えるね！

◎原則として、食物アレルギーの原因となる原材料一つ一つについて「個別表示」がされることとなりました。

【今までの食品表示】

名称	そうざい（ポテトサラダ）
原材料名	じゃがいも、マヨネーズ、にんじん、玉ねぎ、醸造酢、砂糖、食塩

【これからの食品表示】

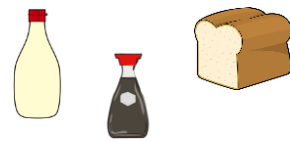
名称	そうざい（ポテトサラダ）
原材料名	じゃがいも、マヨネーズ（卵を含む）、にんじん、玉ねぎ、醸造酢（りんごを含む）、砂糖、食塩

◎原材料に、アレルギーの原因となる食品が含まれていると広く知られている食品でも、表示する事が義務付けられました。

例えばこんな食品…

マヨネーズ
 パン、うどんなど
 しょうゆ、みそ、豆腐など

→卵を含む
 →小麦を含む
 →大豆を含む



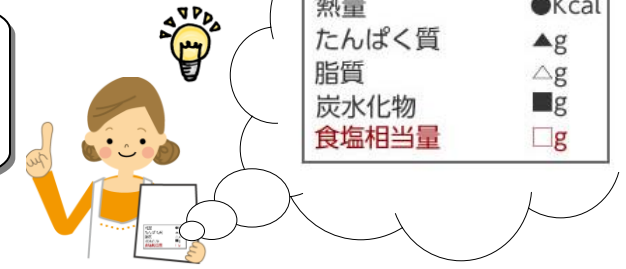
最近は、卵を使わないマヨネーズや小麦の代わりに米粉を使ったパンもあるから、どんな原材料が使われているか、一つ一つが書かれた食品表示は、わかりやすいね！



できるだけ薄味に心がけているけど、加工食品は、どこを見たら食塩の使用量がわかるかな？

◎容器包装に入れられた加工食品には、熱量（エネルギー）・たんぱく質・脂質・炭水化物・ナトリウムを示すことが義務付けられました。このうち、ナトリウムは、食塩相当量に換算して表示されるようになります。

これからは食品表示を見れば、どのくらいの食塩が入っているかわかるね！



*新しい表示に切り替わるまでに、生鮮食品は2016年9月30日まで、加工食品・添加物は、2020年3月31日までの執行猶予期間が設けられています。



ドラッグストアで見つけた機能性表示食品を買ってみようかな。CMでよく聞くトクホと何が違うのかな？

◎新しく機能性表示食品ができました。この制度は、健康の維持・増進に役立つ機能を食品に表示するものです。

表示例：本品にはDHA・EPAが含まれます。

DHA・EPAには中性脂肪を低下させる機能があると報告されています。



機能性表示食品は、特定保健用食品（トクホ）とは異なり、国が審査・許可はしていません。あくまで事業者の責任で表示しています。

健康づくりのためには十分な睡眠と運動に加え、バランスのよい食事が基本です。機能性表示食品に頼るだけでなく、自分自身の食生活を見直すことも大切ですね。



～学校教育課から皆様へ～

ご負担いただく給食費は、給食の材料に使い、子どもたちに安全でおいしい給食を提供するための大事なものです。