



食品の表示をよく見よう



食品の表示は、消費者が食品を購入するとき、食品の内容を正しく理解し、選択したり、摂取する際の安全性を確保したりする上で重要な情報源となっています。原則として販売されるすべての食品に食品表示が義務付けられています。

表示内容は、農産物、畜産物、水産物などの生鮮食品については、名称及び原産地等、米については名称、原料玄米、内容量、調製年月日、精米年月日又は輸入年月日、食品関連事業者の氏名又は名称、住所及び電話番号を表示することに定められています。

加工食品については、名称、原材料名、添加物、内容量又は固形料及び内容総量、消費期限又は賞味期限、保存の方法、栄養成分の量及び熱量、食品関連事業者の指名または名称及び住所、製造所又は加工所の所在地及び製造者又は加工者の氏名又は名称等が表示されています。

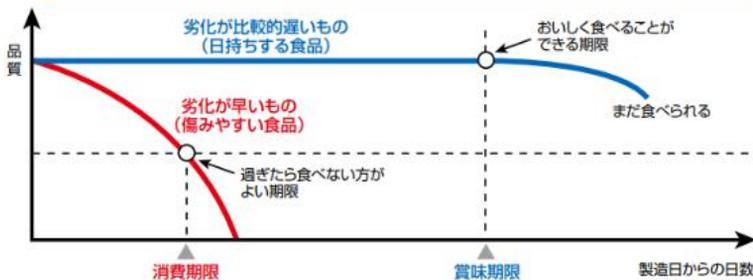
名称	豆菓子
原材料名	落花生(国産)、米粉、でん粉、植物油、しょうゆ(大豆・小麦を含む)、食塩、砂糖、香辛料
添加物	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、紅麹、カロチノイド)
内容量	100g
賞味期限	2021.6.20
保存方法	直射日光を避け、常温で保存してください。
製造者	〇〇食品株式会社 +AK 東京都千代田区×××-△△△

原産地表示

原則としてすべての加工食品の原材料の中で最も多いものの原産地を表示することが義務化されています。

原材料は使われている量が多いものから順番に記載されていますので、原材料の中で一番最初に書かれている材料のあとに、カッコ内に表示されます。

消費期限と賞味期限のイメージ



※消費期限や賞味期限は、未開封の状態で、保存方法に表示されている方法で保存した場合の期限です。開封後や決められた方法で保存していない場合には、期限が過ぎる前であっても品質が劣化していることがあります。



栄養成分表示

- **表示が義務付けられている栄養成分**
熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量で表示）
- **表示が推奨されている栄養成分**
飽和脂肪酸、食物繊維
- **任意で表示されている栄養成分**
ミネラル（亜鉛、カリウム、カルシウムなど）、ビタミン（A、B1、Cなど）など

栄養成分表示が100gあたりなのか、1食分あたりなのか、必ず栄養成分表示の欄には重量の記載があります。

アレルギー表示

食物アレルギーが増加しており、アレルギーの原因となる食品による健康被害を防ぐために、アレルギー表示がなされています。

特定原材料等

特定原材料等の名称	理由	表示の義務
卵、乳、小麦、落花生、そば、えび、かに	特に発症数、重篤度から勘案して表示する必要性の高いもの。	表示義務
いくら、キウイフルーツ、くるみ、大豆、カシューナッツ、バナナ、やまいも、もも、りんご、さば、ごま、さけ、いか、鶏肉、ゼラチン、豚肉、オレンジ、牛肉、あわび、まつたけ	症例数や重篤な症状を呈する者の数が継続して相当数みられるが、特定原材料に比べると少ないもの。特定原材料とするか否かについては、今後、引き続き調査を行うことが必要。	表示を奨励（任意表示）



〈見やすい表示例〉

本製品には枠内を塗りつぶしたアレルギー物質が含まれています。

卵	乳	小麦	えび	かに
落花生	そば	アーモンド	あわび	いか
いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉
くるみ	ごま	さけ	さば	大豆
鶏肉	バナナ	豚肉	まつたけ	もも
やまいも	りんご	ゼラチン		

名 称：洋菓子
 原材料名：小麦粉(国内製造)、砂糖、植物油脂(大豆を含む)、鶏卵、アーモンド、バター、異性化液糖、脱脂粉乳、洋酒、でん粉
 添 加 物：ソルビトール、膨張剤、香料、乳化剤(大豆由来)、着色料(カラメル、カロテン)、酸化防止剤(ビタミンE、ビタミンC)

アレルギーは添加物にも表示されます。



これらの他に、遺伝子組換え食品の表示、特定保健用食品・栄養機能食品・機能性表示食品の表示も表示方法が決められています。

近年さまざまな食品が市場に出回っていますが、健康を維持するためには、これらの食品を上手に選ぶ必要があります。特に、加工食品は原材料や栄養成分表示をよく読んで、きちんと理解したうえで食品を選択する習慣を身につけましょう。

参考：消費者庁 食品表示企画課「知っておきたい食品表示」、健康長寿ネット 日本の食品の表示制度

おひさまレシビ



今月の食材

アスパラガス

【旬の時期・特徴】

アスパラガスは地上に伸びてくる新芽の茎を食用とします。種を植えてから2～3年たたないと収穫できるまでにはならないのですが、その後10年間くらいは同じ株で次々と芽が出てくるそうです。アスパラはビタミンやアミノ酸を多く含み、茹でてでもそれらの栄養が流出しにくいという特徴があります。



【保存方法】

アスパラガスは葉物などと同様、冷蔵庫で保存する際には乾燥しないように袋に入れるかラップで包むかして、できるだけ立てた状態で保存します。

【選び方のポイント】

アスパラガスは穂先がしまって根元のあたりまで張りがあり、切り口が新しい物が新鮮です。しわっぽかったり、切り口が茶色い物はやめましょう。

今月の食材レシビ

鮭とアスパラガスのキッシュ

1人分：	エネルギー	113 kcal
	蛋白質	13.6 g
	食塩相当量	1.0 g

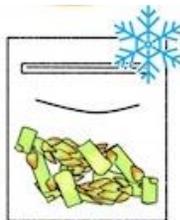
【材料：2人分】

鮭(甘塩)	1切れ(80g)
アスパラガス	2本
ひじき	3g
しょうゆ	小さじ1/2
卵	1個
牛乳	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々
粉チーズ	小さじ1

【作り方】 《調理時間：30～60分》

- (1) 鮭は2cm角に、アスパラガスはかたい部分の皮をむいて3cmの長さに切り、1～2分ゆでます。
- (2) ひじきは水に10分ほど漬けて戻し、熱湯でサッとゆでてザルにあげ、しょうゆを混ぜます。なじんだら水気を絞ります。
- (3) 卵を溶きほぐし、牛乳、塩、こしょう、(2)のひじきを加えて混ぜます。
- (4) 器や紙型などに(1)を入れ、(3)の卵液を注ぎます。表面の泡を取り、粉チーズをかけます。
- (5) 180℃に予熱したオーブンで、15～17分焼きます。

アスパラガスを冷凍保存する場合は、さっと下茹でしてから冷凍します。茹で上がったたら適当な長さに切り、ステンレスなどのバットに広げて一気に凍らせ、凍ってから保存バッグに移して冷凍しておきます。



両手でアスパラの根元の方を持ち、軽く曲げたときに折れるところから下は、固くて筋張っているので、食べるには不適切です。

行事食紹介



5月4日 みどりの日

献立内容

たけのご飯
鶏肉の醤油だれ焼き
白菜とさつま揚げの煮浸し
キャベツと菜花のわさびマヨ
抹茶水ようかん



「みどりの日」は自然に親しみ、自然の恩恵に感謝する日です。この時期に自然の中ですくすくと育つ、旬のたけのこを味わう方は多いのではないのでしょうか。
また、夏も近づく新茶の季節なので、抹茶デザートをつくりました。

5月5日 こどもの日

献立内容

チーズインハンバーグ
鯛型オムレツ
マカロニツナサラダ
デザート



こどもの日は「端午の節句」でもあり、子どもの健康や成長を願う日です。
関東では、こどもの日に「柏餅」がよく食べられています。関西でよく食べられている「ちまき」は「無病息災」の縁起物として中国から日本へ伝えられました。



5月9日 母の日

献立内容

スペイン風オムレツ
アスパラと人参のソテー
マカロニのカレーコンソメ煮
ほうれん草とコーンの和え物
デザート



母の日は5月の第2日曜日です。日頃の母の苦勞をねぎらい、母への感謝を表す日です。
本来ならば常日頃より感謝を示したいものです。

今月の行事食予定

6月20日 父の日



6月30日 夏越の大祓



お知らせ

糖尿病教室は、感染拡大予防のため、現在お休みしています。開催が決まり次第、お知らせします。

梅雨の季節になると、食品が傷みやすくなります。表示に示されている通りに保管し、開封した後は消費期限・賞味期限を過ぎていなくても速やかに食べるようにしましょう。