

瀬戸内市



ヘルスだより

食品表示を確認しよう！



近くでとれたものをそのまま、または簡単に加工した食品を食べていた昔と違って、今は国内、海外のいろいろな所の食品が店に並び、加工食品も原料、加工場、小売店と複雑な経路をたどって私たちのもとへ届きます。

生産者や加工経路が見えにくい現在、食品表示を確認する必要性が高まっています。食品を購入するとき、表示を確認して、健康管理に役立てましょう！

- ❀❀ 今月の内容 ❀❀
- * 食品表示について
 - * 健康検定（瀬戸内市版）
 - * 栄養教室開催のお知らせ
- ❀❀ ・ ❀❀ ・ ❀❀

< 栄養成分表示の見方 >

100 g または 100 ml、1 食分、1 包装、1 枚、1 粒などで表示されます。1 食分の場合は、その総量も記載されます



即席めん 1 食（75 g）あたり

エネルギー：	357kcal
たんぱく質：	9.3 g
脂 質：	15.7 g
炭水化物：	44.6g
ナトリウム：	1.7 g
	（めん・かやく 0.7g）
	（スープ 1.0g）

ナトリウムの数値から、食塩量を換算できます。

$$\text{ナトリウム (g)} \times 2.54 = \text{食塩 (g)}$$

* 1 g は 1,000 mg です。

表示されている“ナトリウム”を食塩に換算すると・・・

$$\underline{1.7 \text{ g} \times 2.54 = 4.318 \text{ g}} \text{ で、食塩が約 } \underline{4.3 \text{ g}}$$

* 塩分のとり過ぎが気になる人はスープを飲まないようにすれば、食塩の量は約半分になります！

◆健康検定(瀬戸内市版)にチャレンジ◆

食品表示に関する問題です。○か×で答えてください。

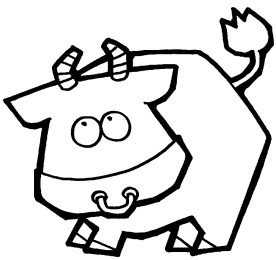
- ① 消費期限を過ぎたものは食べないほうがよい。
- ② ゼロカロリー、ノンカロリーと表示している食品のエネルギーはゼロである。
- ③ 国産牛は、日本で生まれ育った牛である。

健康検定の答え

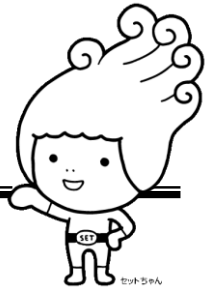
- ① ○ 「消費期限」は期限を過ぎたら食べない方がよい期限です。
未開封で、表示されている保存方法に従って保存したときに、食べても安全な期限を示しています。弁当や豆腐など品質の劣化が早い食品に表示してあります。
- 一方、「賞味期限」はこの期限を過ぎても、すぐ食べられないということではありません。
未開封で、表示されている保存方法に従って保存したときに、おいしく食べられる期限を示しています。スナック菓子など品質が長く保持される食品に表示してあります。卵の場合、生で食べられる期限を表示しているため、期限後は十分な加熱が必要となります。
-

- ② × 食品 100g 当たり、飲料 100ml 当たり 5kcal 以下であれば、「無」「ゼロ」「ノン」「レス」の表示を使えます。
-

- ③ × 畜産物の「国産品」とは、日本国内における飼育期間が外国における飼育期間よりも長い家畜を、国内で肉にしたものを指します。「和牛」は決められた品種で、国内で出生し、国内で飼育された牛であることと決められています。



情報



栄養教室で楽しく学ぼう

栄養教室は毎月、食事・運動・休養をテーマにそれぞれの専門講師を招いて、健康づくりの勉強を行っています。また、旬の食材を使用したその時々季節感を楽しめる料理の調理実習を行います。さらに教室生同士が交流をしながら情報交換を行い、楽しい時間を過ごすことも出来ます。健康について学びたい方は、是非この機会にご参加ください。

〈日 時〉平成 26 年 5 月～平成 27 年 2 月の第 4 木曜日
9:30～12:30 10 回シリーズ

〈場 所〉ゆめトピア長船

〈対象者〉瀬戸内市在住の方

〈内 容〉健康に関する講話・栄養バランスのとれた調理実習

〈参加費〉1 回につき 300 円（材料代）

※詳細は 5 月号広報に掲載します。



♪ 問い合わせ先 健康づくり推進課 0869-26-5962