



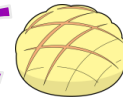
水の都記念病院 臨床栄養部だより

★No.36 7・8月号★

(栄養相談・指導管理機能適切化 4.13.2.1)



食品表示について



☆食品表示とは？

食品のパッケージの裏や横などに表示されています。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、適正に使用したりする上で重要な情報源となっています

☆市販されている食パン🍞を例にして見てみましょう。

名称	食パン	内容量	6枚
原材料名	小麦粉、マーガリン、砂糖、食塩、パン酵母、乳化剤、酢酸Na、イーストフード、ビタミンC、香料、(原材料の一部に乳成分、大豆を含む)		
消費期限	表面に記載		
保存方法	直射日光、高温多湿を避けて保存してください。		
製造者	〇〇株式会社 〇〇県〇〇市〇〇町〇〇番地		

原材料名

★製品に占める**重量割合の多い順**に、その一般名称が表示されています。

★**アレルギー表示**

(特定原材料の**卵・牛乳・小麦・そば・落花生・えび・か**には、必ず表示。特定原材料に準ずるもの**あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ**は、表示は任意)

★**食品添加物**は、原則として全て表示されます。

栄養成分表示

(製品 100g あたり)

エネルギー	245kcal
たんぱく質	8.5g
脂 質	3.8g
炭水化物	44.2g
ナトリウム	420mg

栄養成分表示

★健康増進法に基づき、左の**5つの栄養成分**を必ず表示するように決められています。(その他の栄養成分は、任意で記載されています)

★ナトリウムと表示されている場合、食塩相当量を計算しましょう。

ナトリウム (mg) × 2.54 ÷ 1000 = 食塩相当量

※この商品の場合は、 $420 \times 2.54 \div 1000 = 1.07\text{g}$ となります。

日本人の食事摂取基準 2010年版で食塩の目標量は、

男性：9g未滿，女性 7.5g未滿となっています。

※平成 27年度より使用予定の 2015年版では、**男性 8g未滿，女性 7g未滿**と更に目標量が低く設定される予定となっています。

☆賞味期限と消費期限のちがい

賞味期限・・・開封前の味と品質が維持される期間。例：ハム、ソーセージ、スナック菓子、缶詰など。

消費期限・・・おおむね5日以内に急速な品質の低下が認められるもの。例：パン、生鮮食品など。

☆商品を選ぶポイント

賞味期限・消費期限だけではなく、栄養成分表示も見てみましょう。エネルギーは高すぎないか、塩分や脂質を取り過ぎではないか？など、食事のバランスを考える材料としてうまく食品表示をぜひ活用してみてください。

参考文献：「栄養・健康科学シリーズ 食品加工学」編集 小川 正、的場輝佳

水の都記念病院では、入院患者様、外来患者様を対象に栄養指導また特定保健指導を行っています。

興味のある方は、主治医にご相談ください。栄養指導の予約をお待ちしております。