

# 食品表示を見てみましょう！

食品表示とは、消費者が食品を適切に選択できるように、食品についての情報を表示するものです。

## 食品表示の例 (くるみクッキー)

名称	焼き菓子
原材料名	小麦粉(北海道製造)、マーガリン(乳成分を含む)、くるみ、砂糖、卵、食塩
内容量	100g
賞味期限	2024.11.30
保存方法	高温、直射日光を避けて保存してください。
製造者	〇〇株式会社 北海道〇〇市〇〇区〇-〇-〇

※実際の食品表示にはピンク色の下線はありません。

**名称:**一般的な名前

**原材料名:**原材料の中で使った重量が多いものから順に記載(アレルギー表示併記)

**内容量:**重さ、個数

**期限表示:**消費期限または賞味期限記載

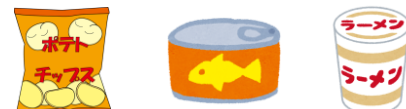
### 消費期限

安全に食べられる期限。  
期限を過ぎたら食べない方がよい。



### 賞味期限

おいしく食べられる期限。  
期限を過ぎても、すぐ食べられないということではない。



**保存方法:**保存する時の注意点

**製造者:**製造した会社や工場などの名前、住所

# 「栄養成分表示」を食生活の参考にしてみましょう！

栄養成分表示を見ることで自分にあったものを選んだり、食べる量を考えたりすることができます。栄養不足や食べ過ぎの防止にいかしましょう！

栄養成分表示(〇〇当たり)	
エネルギー	〇〇〇kcal
たんぱく質	〇.〇g
脂質	〇〇.〇g
炭水化物	〇〇.〇g
食塩相当量	〇.〇g

カツカレー1人前  
(ごはん 250g)

エネルギー	956kcal
たんぱく質	23.8g
脂質	40.1g
炭水化物	117.1g
食塩相当量	3.3g

とりすぎた栄養素は、他の食事で控えるよう心がけましょう！



一日に必要なエネルギー・栄養成分の目安 (一食分はこの1/3量が目安です。)										
年齢	男性					女性				
	18~29歳	30~49歳	50~64歳	65~74歳	75歳以上	18~29歳	30~49歳	50~64歳	65~74歳	75歳以上
エネルギー (kcal)	2,650	2,700	2,600	2,400	2,100	2,000	2,050	1,950	1,850	1,650
たんぱく質 (g)	86~133	88~135	91~130	90~120	79~105	65~100	67~103	68~98	69~93	62~83
脂質 (g)	59~88	60~90	58~87	53~80	47~70	44~67	46~68	43~65	41~62	37~55
炭水化物 (g)	331~431	338~439	325~423	300~390	263~341	250~325	256~333	244~317	231~301	206~268
食塩相当量 (g)	7.5g 未満					6.5g 未満				

「日本人の食事摂取基準 (2020年度) から (身体活動レベルが「ふつう」の場合)」