

知っていますか？ 食品表示は健康を守る「大切な情報源」!

私たちが毎日口にする食品には、さまざまな情報が表示されています。
食品表示を知るとは、健康を守り、安心して食品を選ぶための第一歩です。

名称



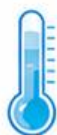
その商品の内容を表す一般的な名称が表示されています。

内容量



どれくらい入っているか、重さや個数などの単位を明記して表示されています。

保存方法



保存するときに注意すべきことが表示されています。

製造者



この食品を製造した会社の名称や住所が表示されています。

原材料名・添加物



原材料の中で、使用した量が多いものから順に表示されています。
また、平成27年に施行された食品表示法により「原材料名」と「添加物」を、それぞれ事項名を設けて表示するか、原材料名欄にスラッシュ(/)などの記号や、改行するなどの方法により、明確に区分して表示することになりました。

名 称	食パン
原材料名	小麦粉(国内製造)、砂糖、ショートニング、パン酵母、食塩/乳化剤、ビタミンC、(一部に小麦・大豆を含む)
内 容 量	6枚
消費期限	2026.6.10
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	〇〇ベーカリー株式会社 東京都〇〇区〇〇1-2-3

栄養成分表示(1枚(60g)当たり)

エネルギー 150kcal/たんぱく質 5.2g/脂質 2.3g
炭水化物 26.8g/食塩相当量 0.7g(推定値)

期限表示



いつまでに食べればよいか、消費期限と賞味期限のどちらかが表示されています。

- 消費期限
傷みやすい食品に表示。
「安全に食べられる期限」
- 賞味期限
比較的日持ちする食品に表示。
「おいしく食べられる期限」

食品表示を上手に活用しましょう!

✓ 原材料をチェック!

アレルギーや、体質に合わないものが入っていないか確認しましょう。



✓ 栄養成分をチェック!

エネルギーや食塩相当量などを比較して、バランスのよい食生活に役立てましょう。

エネルギー	5.2g	150kcal
たんぱく質	2.3g	0.7g
食塩相当量	26.8g	

✓ 保存方法を守ろう!

表示された保存方法を守ること、食品の品質を保ち、安全においしく食べられます。



食品表示は、私たちの「知る権利」を支え、食の安全と安心につながっています。
今日から表示をチェックして、健やかな食生活を送りましょう!