


食品表示クイズ答えと解説

No.	答え	解説
1	②	<p>「原材料名」の表示は、使った原材料を「<u>重いものから順</u>」に表示するよ。</p> <p>このクイズのジャムの場合、使った原材料の重さの順番は、</p> <p>ブルーベリー > ^{さとう}砂糖 > ^{じゅう}レモン果汁なので、「原材料名」の表示もこの順で表示するよ。</p> 
2	④	<p>「期限表示」は「<u>年</u>」「<u>月</u>」「<u>日</u>」の順番で表示するよ。順番をまちがえて表示したら、まちがって期限切れの食品を食べてしまうかもしれないよね。</p> <p>また、外国では④のように日、月、年の順番で書く国もあるけれど、日本国内で販売するときの表示には、必ず「年」「月」「日」の順で書くことになっているよ。</p> <p>年のところは、^{せいれき}西暦（2022年）でも、元号（令和）を使って書いてもいいよ。</p> <p>^{せいれき}西暦で「年」を書くときは、4ケタ全て（2022）を書いてもいいし、下2ケタ（22）で書いてもいいよ。元号を使って「年」を書くときは、元号そのもの（令和）をつけてもいいし、元号を省略したアルファベット（“れ” いわの「^{あーる}R」）をつけてもいいし、何もつけずに年号（「4」）だけ書いてもいいよ。</p> <p>2022. 12. 31 22. 12. 31 令和4年12月31日 R4. 12. 31</p> <p>} どの表示でもOK</p>

3

②

「栄養成分表示」は、例えば、「100g 当たり」、「100ml 当たり」、「1 個 当たり」、や「1 袋 当たり」など、「どれだけの量の食品に対して栄養成分がどのくらい含まれているか」がわかるように表示されているよ。「〇〇 当たり」のことを **食品単位 当たり** とよぶけれど、それぞれの食品にあわせて、いろいろな“食品単位”で表示されているよ。

栄養成分表示 〇〇 当たり	
熱量	・・・ kcal
たんぱく質	・・・ g
脂質	・・・ g
炭水化物	・・・ g
食塩相当量	・・・ g

問題に出てくる2本のジュースは、表示されている熱量（エネルギー）の数値だけを見ると、ジュースAのほうが少ないように見えるね。だけど、「ジュース 1 本 500ml を全部飲んだ場合」を考えるとときには **食品単位（〇〇 当たり）** も注意して見てみよう。

ジュースA

栄養成分表示 100ml 当たり	
熱量	40kcal
たんぱく質	0g

ジュースB

栄養成分表示 1本（500ml） 当たり	
熱量	90kcal
たんぱく質	0g

ジュースAは“100ml 当たり”になっているね。

ということは、ジュース 1 本（500ml）分の熱量は表示されている数値の 5 倍だから、 $40\text{kcal} \times 5 = 200\text{kcal}$ だよ。

ジュースBは“1 本（500ml） 当たり”となっているね。だからジュース 1 本（500ml）分のカロリーは表示されている 90kcal だよ。

ジュースを 1 本飲む場合、Bのほうが熱量（エネルギー）が少ないことがわかるね。

「栄養成分表示」を見るときは、**食品単位（〇〇 当たり）** も確認してみてね。

4

①

アレルギー物質（特定原材料）の表示がなくてもよい場合があるよ。

③

・ **袋** や箱などに入っていない状態で売られている食品



④

→店頭ではかり売りされるおそうざいやパン
注文を受けてから作る（つめる）弁当等



・ファミレスや回転ずし等のレストランで食べるメニュー



これらの食品は、表示がなくても、はかり売りしてくれたり、注文をきいてくれる店員さんに聞いて確認することができるよ。どんなアレルギー物質が入っているか気になる場合はお店の人に確認してね。

「^{せいせん}生鮮食品」：生の野菜や果物、魚などの水産物や肉などのことだよ。
 また水洗いやカット（切断）だけしたもの、単に^{れいとう}冷凍した食品なども^{ふく}含むよ。

＜^{せいせん}生鮮食品の例＞ きゅうり みかん カットしたすいか



さんま

ぶり（切り身）

豚ロース肉



など

「^{かこう}加工食品」：味付けや加熱等した食品のことだよ。

＜^{かこう}加工食品の例＞ パン つけもの やきいも



インスタントラーメン

ポテトチップスなどお菓子^{かし}



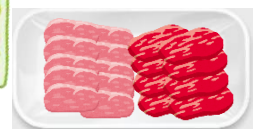
など

また、^{せいせん}生鮮食品でも“異なる種類のものを混ぜ合わせた”食品は、^{かこう}加工食品に変身するよ。

＜^{かこう}加工食品の例＞

複数の野菜を混ぜ合わせたカット野菜

牛ロース肉と豚バラ肉のもり合わせ



など

^{せいせん}生鮮食品と加工食品とでは、表示の「項目」がちがうんだ。

加工食品は、いくつもの材料が使われたり、加熱や味付けなどの手が加わっているから、そのものを見ただけではその食品の情報はわかりにくいよね。

だから、原材料名や栄養成分など必要な表示項目が^{せいせん}生鮮食品とは異なるんだ。

6	②	<p>販売されている食品の袋や箱にある表示には、ルールがあって、「<u>食品表示法</u>」という法律で決められているよ。</p> <p>平成25年（2013年）6月に成立して、平成27年（2015年）4月1日からスタートした新しい法律だよ。</p> <p>食品表示の便利なところは、食品を買うときに、買う人が必要な情報を確認して選ぶことができるんだ。食品表示を見て、自分がほしい食品を上手にえらんでね。</p>
7	③	<p>食品に特定原材料が含まれていることを「原材料名」欄で表示するときの方法は、2種類あるよ。</p> <p>A <u>それぞれの食材の名前のあとに（〇〇を含む）</u>とつける方法。</p> <p>この方法では、たとえば食材が「小麦粉」のとき、「（小麦を含む）」とつけなくても、小麦粉は小麦そのものが含まれていることが明確に分かるから、「（小麦を含む）」は表示を省略できるよ。</p> <p>B <u>全部の食材や添加物を書いた後に、「（一部に〇〇・〇〇を含む）」</u>と、<u>含まれるすべての特定原材料を表示する</u>方法。</p> <p>このクイズでは、Aの方法で特定原材料が表示されているね。</p> <p>実際の表示を見て特定原材料を確認するときは、どちらの表示方法なのか、注意しながら見ようね。</p>

上級編クイズにちょう戦してくれてありがとう。
 むずかしかったかな。
 大阪府のホームページで、
 さらに食品表示法のことを見てね！

