

食品表示〇×クイズ

下の「せんべい」のパッケージの表示を見て、〇×クイズにちょうせんしよう！

パッケージのおもて面



パッケージのうら面

名称	せんべい
原材料名	うるち米(国産)、植物油脂、醤油、砂糖、でん粉、かつおだし粉末、食塩、たんぱく加水分解物、(一部に卵・小麦・大豆を含む)
添加物	ソルビトール、調味料(アミノ酸等)
内容量	75g
賞味期限	2021. 2. 16
保存方法	直射日光、高温多湿を避け常温で保存してください。
製造者	もずやん製菓株式会社 大阪府大阪市中央区大手前2丁目1番22号

栄養成分表示 100g 当たり	
熱量	542kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	33g
炭水化物	56.7g
食塩相当量	1.87g

★ クイズ ★	ヒントだよ！	こたえ
① 「賞味期限」は、“いつまでおいしく食べられるか”をあらわしている。賞味期限をすぎたらすぐにいたむので、食べないほうがよい。	食品には、いつまでに食べればいいのかをあらわす「期限」の表示があるよ。はやくいたむ食品には「消費期限」、ゆっくりいたむ食品には「賞味期限」を表示しているよ。 せんべいは、ゆっくりいたむ食品だけど、期限がすぎたらすぐに食べられなくなるかな？	
② アイスクリームには、「賞味期限」の表示は、なくてもよい。	食品には、「賞味期限」の表示がひつようなものと、表示がなくてもよいものがあるよ。なくてもよいのは、いたんだり(悪くならったり)しにくい食品だ。アイスはどうか？	
③ 「原材料名」は、“あいうえお”順に表示する。	「原材料名」は、その食品がどんな材料で作られているかを表示していて、表示する順番も決まっているよ。	
④ 「栄養成分表示」でかならず表示されるのは、“熱量(エネルギー)、たんぱく質、脂質、炭水化物、カルシウム”の5つである。	「栄養成分表示」とは、食品にふくまれる栄養成分や熱量(エネルギー)を表示したものだよ。気になる栄養成分がその食品にどのくらいふくまれているのかがわかるから、食品をえらぶときに役立つよ。 上のおせんべいのパッケージを見てみよう！	
⑤ 「原材料名」のなかにならず表示される「アレルゲン」8品目(特定原材料)には、「落花生(ピーナッツ)」がふくまれている。	アレルギーの原因物質を「アレルゲン」というよ。食物アレルギーのある人がアレルゲンを使用した食品をまちがって食べないように、食品にアレルゲン(8品目)が使用されている場合はかならず表示されるよ。8品目がわかるかな。	

できたかな？次ページに「こたえ」があるよ！

食品表示〇×クイズ こたえ

こたえ	解説 (かいせつ)
×	<p>「消費期限」は、おにぎりやサンドイッチ、おすしや生の肉のように、はやくいたむ（悪くなる）食品に表示されていて、「消費期限」をすぎたら食べないほうがいいよ。</p> <p>「賞味期限」は、カップラーメンやスナック菓子のように、ゆっくりいたむ（悪くなる）食品に表示されていて、おいしく食べられる期限をあらわしているよ。</p> <p>だから「賞味期限」をすぎたらすぐに食べられなくなるわけではないよ。</p>
② ○	<p>アイスクリームは「賞味期限」の表示がなくてもよい（しょうりやくできる）食品だよ。その理由は、アイスクリームは<u>いたんだり（悪くなったり）しにくい食品</u>だから。</p> <p>アイスクリーム以外にも、チューインガムやさとう、食塩も同じように「賞味期限」の表示がなくてもよい（しょうりやくできる）食品だよ。</p>
③ ×	<p>「原材料名」の表示は、使った「原材料」の「<u>重いもの</u>」順から表示するよ。</p>
④ ×	<p>「栄養成分表示」は、<u>熱量（エネルギー）、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量</u>の5つを表示するよ。カルシウムはかならず表示しなければならない栄養成分ではないよ。</p> <p>“食塩”は、<u>熱中症予防</u>をはじめ人間が生きていくうえでかせないものだけど、とりすぎるとさまざまな病気の原因となるんだ。</p> <p>1日にとる食塩の目標量は、おとなの男性で7.5gまで、女性6.5gまで。子どもは、6～7さいが4.5gまで、8～9さいが5gまで、10～11さいが6gまでだよ。</p> <p>よく食べる食品のパッケージで、「栄養成分表示」の「食塩相当量」を見てみよう。食塩をとりすぎないようにしようね。</p> <p>※日本人の食事摂取基準2020年版 ナトリウムの食事摂取基準より</p>
⑤ ○	<p>かならず表示されるアレルギーは、「<u>えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生（ピーナッツ）</u>」の8品目だよ。これら8品目は、食べてアレルギーを起こす人が多く、<u>症状が重くなりやすい</u>もので、<u>特定原材料</u>とよばれているよ。</p> <p>特定原材料にくらべると、アレルギーをおこす人や重い症状が出ることは少ないけれどできるだけ食品に表示するようにすすめられているアレルギーが、8品目のほかに20品目あるよ。クイズの「せんべい」の表示例の原材料名に出てくる「大豆」もその一つだよ。</p>

