

くらしのほっと通信

もっと“食品表示”を活用しよう!

～ 食品のパッケージからわかる情報 ～

食品の名前

名称

クッキー

原材料は全ての
材料を重量順に記載

美味しく

食べられる期限

※消費期限

安全に食べられる期限

原材料名

小麦粉(国内製造)、ひまわり油、バター、砂糖、
鶏卵、アーモンドパウダー、植物油、液卵白、
食塩/乳化剤、膨張剤、カロテン色素、酸化防
止剤(Vit.E)、香料
(一部に卵、乳成分、大豆を含む)

食品添加物

「/」より後ろに記載

アレルゲン情報

保管する時の条件

内容量

20枚(2枚入り 10袋)

賞味期限

枠外箱側面に記載

保存方法

直射日光を避けて常温で保管

製造者

消セン製菓株式会社
〒406-0008 名古屋市中区栄〇〇〇

製造者等の
表示責任者

栄養に関する情報

糖質(炭水化物)や
カロリーなど
健康に役立つ情報

アレルギー物質(28品目中)

小麦・卵・乳・大豆・アーモンド

アレルギー
特定原材料等の表示
(28品目中)

栄養成分表示(1袋2枚あたり)

エネルギー 90kcal 炭水化物 10.8g(食物繊維含む)
タンパク質 1.2g 脂質 4.4g 食塩相当量 0.04g

※ 炭水化物=糖質+食物繊維

～ 食物アレルギー表示対象品目 (2024年5月現在) ～

加工食品は、健康危害発生防止のために食物アレルギー表示対象品目が定められています

義務
表示

特定原材料 8品目

たまご 乳 えび かに 小麦
そば 落花生(ピーナッツ) くるみ

推奨
表示

特定原材料に準ずる食品 20品目

鶏肉 牛肉 豚肉 ゼラチン さけ さば あわび いか いくら
ごま 大豆 アーモンド カシューナッツ マカダミアナッツ
やまいも りんご バナナ オレンジ もも キウイフルーツ

健康食品は
特にチェック!

～ 栄養成分・機能性関与成分も確認 ～

表示には成分名、含有量も書かれています

「食品」であっても
安全とは
限りません

安易な
過剰摂取に注意!

サプリメントは
医薬品では
ありません!

本当に必要かよく考えて!

○ 健康増進?
△ なんとなく?
△ 疾病予防?
× 病気を治す?



くわしくは
こちら

● 食品安全委員会 (いわゆる「健康食品」について)

<https://www.fsc.go.jp/osirase/kenkosyokuhin.data/kaniban.pdf>

● 消費者庁 保健機能食品についての動画 (保健機能食品ってなに?)

https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/foods_with_health_claims/pamphlets/movie_01.html

食品安全
委員会 ▶



消費者庁 ▶



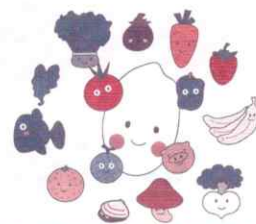


1日の始まりは朝ごはんから!

みなさんは朝ごはんを食べていますか?令和元年に名古屋市が実施した「食育に関するアンケート調査」の「朝食の摂取状況」の結果では、全体で74.1%の人が毎日摂取していますが、20～30歳代の若い世代は、朝食欠食の傾向がみられます。

朝ごはんを食べないと疲れやすくなったり、イライラしやすくなったり、1日2食にすることによって、体がエネルギー源となる脂肪を蓄えようとするため、肥満にもつながりやすい…といったデメリットがあります。

朝ごはんを食べると、体温が上がったり、からだの動きが活発になり、仕事や勉強への集中力アップが期待できます。この機会に毎朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう♪



1日の始まりは朝ごはんから!

「なごや食育ひろば」(www.kenko-shokuiku.city.nagoya.jp)には、食育に関するイベント、講座などの情報がいっぱいです。なごや食育ひろばにぜひあそびに来てください。

なごや食育ひろばへの
簡単アクセス >>>



健康増進課
Instagram >>>



健康増進課
Facebook >>>



問い合わせ先 名古屋市健康福祉局健康増進課 TEL 052-263-3126 FAX 052-263-3125

特殊詐欺被害防止には 犯人と話さない対策が重要!

特殊詐欺は手口を知っていても、犯人の巧妙な話術により騙されてしまいます。
犯人と話をしないよう、自宅の固定電話から対策しましょう!

在宅時も常に
留守番電話設定

自動通話録音機を
取り付ける

迷惑防止機能付き
電話に買い替える



この通話は
録音されます
留守にしています



うっ…
やばいか?

問い合わせ先 名古屋市スポーツ市民局地域安全推進課 TEL 052-972-3128 FAX 052-972-4823

利用のご案内

消費生活
相談

☎ 052-222-9671

● 月～土曜日(祝休日、年末年始を除く)
● 9:00～16:15
※平日の昼や土曜日はつながりにくい場合があります

消費者
ホットライン

☎ 局番
なしの 188
● 年末年始を除く毎日

お近くの
消費生活相談窓口に
つながります

くらしの情報プラザ

くらしに役立つ
幅広い情報を提供しています。

開館時間 ● 月～土曜日
● 9:00～17:00

祝休日、年末年始を除く

☎ 052-222-9677

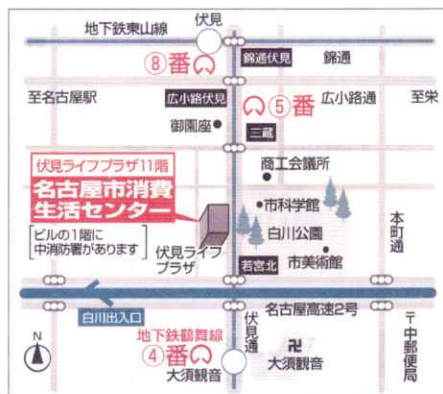
名古屋市消費生活センター

〒460-0008 名古屋市中区栄一丁目23番13号 伏見ライフプラザ11階
TEL(052)222-9679 FAX(052)222-9678

URL <https://www.seikatsu.city.nagoya.jp/> 名古屋市消費生活センター 検索



X(旧Twitter)でも
情報発信中!



● 地下鉄「伏見」から南へ350m
● 地下鉄「大須観音」から北へ450m
※公共交通機関をご利用ください。

チラシの内容の無断転載をお断りします。

2024年7月発行