

食品表示の見方を知ろう!

その1 栄養成分表示 編

2015年4月に施行された新しい食品表示法が、2020年3月末をもって移行期間が終了し、同年4月1日から完全施行となります。

今回のお話は
こちら!



従来の制度との主な変更点

アレルギー表示
のルール改善

原材料名表示
のルール変更

表示レイアウト
の改善

栄養成分表示
の義務化

- ① 全ての加工食品と添加物に栄養成分の表示が義務付けられました。
- ② 「ナトリウム」表記が消費者に分かりやすい「食塩相当量」に統一され、熱量・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量が義務表示となりました。



表示例

従来 (任意表示)		新しい食品表示法	
熱量	●kcal	熱量	●kcal
たんぱく質	▲g	たんぱく質	▲g
脂質	△g	脂質	△g
炭水化物	■g	炭水化物	■g
ナトリウム	◎mg	食塩相当量	□g
(食塩相当量 □g)			

※ただし、ナトリウム塩を添加していない食品に関しては「ナトリウム◎mg(食塩相当量□g)」とする表示が認められています。



食品選びの参考になるわ!

毎日の食生活や健康にぜひ役立ててね!



あんあんくん 第62話 加熱ムラに注意しよう!



組合員さんの声 Q & A

Q 原材料名欄に「食塩」は含まれていないのに、栄養成分の「食塩相当量」欄に数値が表記されているのはどうして?

A 「食塩相当量」とは、食品に含まれている「ナトリウム」を全て食塩由来とみなした場合に以下の式で求められています。

$$\text{食塩相当量 (g)} = \text{ナトリウム (mg)} \times 2.54 \div 1000$$

「ナトリウム」は、食塩だけでなく牛乳や果汁などにも含まれる成分のため、原材料に食塩を使用していなくても「食塩相当量」として表示されます。



クイズに答えて
ポイントをもらおう!!

あんあん クイズ

異味・異臭がした商品の取扱いについて
正しいのはどれでしょう?

- ① 気持ちが悪いたので捨てた
- ② 中身は食べて袋だけ保管した
- ③ アルミホイルで包み、ポリ袋に入れて密封し冷凍保管した

正解者の中から抽選で20名様に500ポイントを進呈します。
当選の有無につきましては、ご利用明細の「ポイントのご案内」欄をお確かめください。

応募
締切

2019年10月31日(木)
(当日消印有効)

応募
方法

官製はがきもしくは
パソコンや携帯電話から応募できます。

はがきでのご応募の場合

①クイズの答え ②郵便番号 ③住所 ④氏名 ⑤電話番号 ⑥ご所属の生協(富山県生協・コープいしかわ・福井県民生協)を明記して下記の宛て先までお送りください。

宛て先 〒920-0362 金沢市古府2丁目188番地
コープ北陸事業連合 安全政策部「あんあんクイズ」係

パソコンや携帯電話からのご応募の場合

ホームページの応募フォームから必要事項を入力してご応募ください。

ホームページ [あんあんクイズ](#) 検索

携帯電話からのご応募はこちら▶



※お預かりした組合員個人情報は、あんあんクイズ、その他ご本人への通知で利用させていただきます。

前回(8月号)の
クイズ

Q.工場点検は大きく6つの評価項目がありますが評価ポイントはいくつあるでしょう?
A. ② 102ポイント