

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、植物油脂、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
	内容量	20枚(2枚入り 10袋)	アレルギー情報
保管する時の条件	賞味期限	枠外箱側面に記載	製造者等の表示責任者
	保存方法	直射日光を避けて常温で保管	
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	製造者	消セン製菓株式会社 〒406-0008 名古屋市中区栄〇〇〇	アレルギー 特定原材料等の表示 (28品目中)
	アレルギー物質(28品目中)		
	小麦・卵・乳・大豆・アーモンド		
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	推奨表示	特定原材料に準ずる食品 20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		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日のはじ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♪



「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



留守にしています

この通話は
録音されます



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ずなぎ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