

レッツ Let's 食育

「食」について知ろう



食育推進キャラクター
でこん丸

食品の安全性や表示について関心を持ち、知識を身に付け、理解を深めます。

新しい食品表示制度

平成27年4月1日より、食品表示法が施行され、新しい食品表示制度が始まっています。

～制度の主な変更点の紹介～

出典：「知っておきたい食品の表示」(消費者庁)

アレルギー表示のルールの変更

原則として、個別の原材料や添加物にアレルギーが表示されます。

(個別表記の例) アレルギー表示は下線部(実際の商品にはありません)

原材料名	準チョコレート(パーム油(大豆を含む)、砂糖、 <u>全粉乳</u> 、ココアパウダー、乳糖、カカオマス、食塩)、小麦粉、ショートニング、(牛肉を含む)、砂糖、卵、コーンシロップ、乳又は乳製品を主要原料とする食品、ぶどう糖、麦芽糖、加工油脂、カラメルシロップ、食塩
添加物	ソルビトール、酒精、乳化剤、膨張剤、香料

特定加工食品(※)等が廃止されます。(アレルギーを含む旨が表示されます。)

(特定加工食品の例)

- 卵の特定加工食品
マヨネーズ
- 小麦の特定加工食品
パン

新制度では、これらの食品についても、アレルギー表示がされるようになります。

※特定加工食品
一般的に特定原材料等により製造されていることが知られているため、それらを表記しなくても、原材料として特定原材料等が含まれていることが理解できる表記(加工食品)

加工食品の栄養成分表示の義務化

容器包装に入れられた加工食品には、熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウムの5成分が表示されます。

ナトリウムの量は、「食塩相当量」で表示されます。



栄養成分表示 1袋当たり	
熱量	●●kcal
たんぱく質	▲▲g
脂質	◆◆g
炭水化物	■■g
食塩相当量	★★g

新たな機能性表示制度の創設

特定の保健の目的が期待できる(健康の維持及び増進に役立つ)という食品の機能性を表示することができる「機能性表示食品」の制度ができました。



アレルギーを含む食品の原材料表示について



○表示されるアレルギー物質(特定原材料等について)

必ず表示される7品目(特定原材料)	卵、乳、小麦、落花生、えび、そば、かに
表示が勧められている20品目(特定原材料に準ずるもの)	いくら、キウイフルーツ、くるみ、大豆、バナナ、やまいも、カシューナッツ、もも、ごま、さば、さけ、いか、鶏肉、りんご、まつたけ、あわび、オレンジ、牛肉、ゼラチン、豚肉

アレルギーを含む食品の原材料表示の例

※下線部は、アレルギーに関するもの

個別で表示される場合

名称: 洋菓子
 原材料名: 小麦粉、砂糖、植物油(大豆を含む)、鶏卵、アーモンド、バター、異性化液糖、脱脂粉乳、洋酒、でん粉、ソルビトール
 添加物: 膨張剤、香料、乳化剤、(大豆由来)、着色料(カラメル、カロテン)、酸化防止剤(ビタミンE、ビタミンC)

アレルギーは添加物にも表示されます。

個々の原材料や添加物ごとに、アレルギーを表示する方法です。(～を含む)等と表示されます。どの原材料に何のアレルギーが含まれているかが分かります。

一括で表示される場合

名称: 洋菓子
 原材料名: 小麦粉、砂糖、植物油、鶏卵、アーモンド、バター、異性化液糖、脱脂粉乳、洋酒、でん粉、ソルビトール、(一部に小麦・大豆・卵・乳成分を含む)
 添加物: 膨張剤、香料、乳化剤、着色料(カラメル、カロテン)、酸化防止剤(ビタミンE、ビタミンC)、(一部に大豆を含む)

加工食品に使われているアレルギーを、原材料名等の最後にまとめて表示する方法です。どの原材料にどのアレルギーが使われているかは分かりませんので、詳しく知りたい時は、製造者・販売者などに問い合わせてください。

アレルギーの表示は省略される場合もあります。

名称: 肉だんご
 原材料名: 豚肉、ゼラチン、食塩、砂糖、しょうゆ(大豆・小麦を含む)、香辛料(小麦を含む)、酵母エキス
 添加物: 調味料(アミノ酸等)

名称: 肉だんご
 原材料名: 豚肉、ゼラチン、食塩、砂糖、しょうゆ(大豆・小麦を含む)、香辛料、酵母エキス
 添加物: 調味料(アミノ酸等)

香辛料にも小麦が含まれていますが、しょうゆに「小麦」と表示しているため、香辛料の小麦は省略されています。

同じアレルギー名が何度も出てくる場合は、二度目以降は省略されることもあります。

加工食品の栄養成分表示

栄養表示とは

容器包装に入れられた加工食品及び添加物には、食品に含まれる栄養成分に関する情報を明らかにし、消費者に適切な食生活を実践していただくために、栄養成分表示が表示されています。

また、食品に含まれている栄養成分及び熱量だけでなく、その表示が一定の栄養成分及び熱量についての強調表示である場合には、含有量が一定の基準を満たすことが必要です。

なお、水や香辛料などの栄養の供給源としての寄与が小さい食品や小規模の事業者が販売した食品などは、栄養成分表示が省略されていることがあります。

表示の方法

熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウムの順で表示されています。ただし、ナトリウムについては食塩相当量で表示されています。また、推奨されている栄養成分や任意で表示される栄養成分についても表示されています。



【表示例(牛乳)】

栄養成分表示	1本(200ml)当たり
エネルギー	139kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	8.0g
炭水化物	10.0g
食塩相当量	0.2g
カルシウム	227mg

ナトリウム塩が添加されていない食品には、ナトリウムの量が表示されることがあります。

【表示例】ナトリウム 85mg(食塩相当量 0.2g)

【参考: 食塩相当量の計算式】

ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1000 ÷ 食塩相当量(g)

表示が義務付けられている栄養成分以外の成分が表示されていることがあります。

表示事項

- ◆ 表示が義務付けられている栄養成分(5成分)
- ◆ 表示が推奨されている栄養成分(2成分)
- ◆ 任意で表示されている栄養成分

熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム
 飽和脂肪酸、食物繊維
 ミネラル(亜鉛、カリウム、カルシウムなど)
 ビタミン(ビタミンA、ビタミンB₁、ビタミンCなど)

強調表示

健康の保持増進に関わる栄養成分を強調する表示は、基準を満たした食品だけに使われています。

機能性が表示されている食品

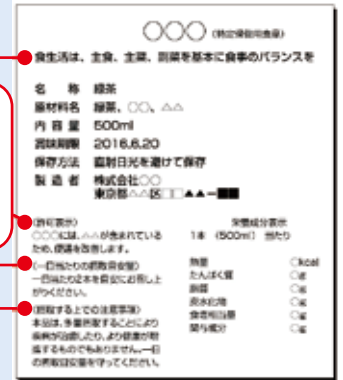
表示例(特定保健用食品)

特定保健用食品は、きちんと食事をした上で適切に摂取してください。バランスのよい食生活の大切さを知っていただくための表示です。*

機能性の表示及び機能性に関与する成分名が表示されています。*

摂取する際には、1日当たりの摂取目安量や注意事項をよく確認してからお召し上がりください。*

* 機能性表示食品や栄養機能食品にも表示されています。



特定保健用食品(トクホ)

健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められ、「コレステロールの吸収を抑える」などの表示が許可されている食品です。表示されている効果や安全性については国が審査を行い、食品ごとに消費者庁長官が許可しています。製品には、許可マークと許可表示が表示されています。



栄養機能食品

一日に必要な栄養成分(ビタミン、ミネラルなど)が不足しがちな場合、その補給・補完のために利用できる食品です。すでに科学的根拠が確認された栄養成分を一定の基準量を含む食品であれば、特に届出などをしなくても、国が定めた表現によって機能性を表示することができます。製品には、「栄養機能食品(○○)」が表示されています。

機能性表示食品

事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品です。販売前に安全性及び機能性の根拠に関する情報などが消費者庁長官へ届けられたものです。ただし、特定保健用食品とは異なり、消費者庁長官の個別の許可を受けたものではありません。製品には、「届出番号」が表示されています。

食育に関連するイベント情報・お知らせ

*印以外の食育に関するイベント情報については、鹿児島市食育推進ネットワーク会員から情報提供していただいたものを紹介しています。ここで掲載した内容に伴うトラブル等について、本市が責任を負うものではありません。応募・参加にあたっては、各自で内容をご確認のうえ、自己責任でご参加ください。

日時	場所	イベント名	内容	事前申込	料金	主催・問い合わせ先
7月26日(火) 10:00~14:00	かごしま環境 未来館食工房	平成28年度 農林水産省補助事業 新たな食環境に対 応した食育活動 モデル推進事業 こころとカラダの 健康づくり 「食育活動体験会」	テーマ 「ごはんを主食に旬の野菜、 大豆製品や魚を食べて 栄養バランスを整える」 7月26日、8月28日 料理講習会 8月4日 青少年農業体験会	有 定員20名 先着順	1,000円 (昼食) (資料代)	自然食のMOA かごしま店 担当 立川 TEL.099-268-7578 FAX.099-260-5267
8月4日(木) 10:00~14:00	自然農法 平川研究農場					
8月28日(日) 10:00~14:00	かごしま環境 未来館食工房					
8月9日(火) 10日(水) 10:00~17:00	山形屋 正面玄関前	※市内産農産物 旬のキャンペーン	市内産の新鮮な農産物の紹介、旬の味を提供する試食 宣伝、販売など	不要	農産物の PR販売有	鹿児島市生産流通課内 鹿児島市農産物等流通 促進協議会 TEL.099-216-1338
8月~10月	川路ぶどう園 第1農園 第2農園	ぶどう狩り 	ぶどうの収穫体験 <巨峰系(種あり、種なし)、 ロザリオビアンコ、 その他の品種> (収穫分を購入)	不要	100g 120円 ~	川路ぶどう園 第1農園(犬迫町8936) 第2農園(小野町4791) TEL.099-238-0130 メールアドレス aa@kawazi.com HPアドレス http://www.kawazi.com/
10月23日(日) 10:00~15:30	鹿児島アリーナ	第33回 市民健康まつり	1. 健康トークショー 2. 各団体による相談・展示・ 体験コーナー 3. 各種体操の実演・指導 4. 体力測定診断、 その他測定・検査	不要	無料	市民健康まつり 実行委員会事務局 (鹿児島市医師会内) TEL.099-226-3737 FAX.099-225-6099
11月18日(金) 10:00~15:00	中央保健センター	ふれあい健康展	バランスのとれた1食分の 献立、減塩にするための方 法(みそ汁の試飲200食)、 簡単に作れる郷土菓子など	不要	無料	ふれあい健康展 実行委員会事務局 (中央保健センター内) TEL.099-258-2370

日 時	イベント名	内 容
8月6日(土)・7日(日) 10:00~16:00	グリーンファームの夏	野菜収穫体験、野菜を使った調理体験、ピザづくり、トラクター試乗体験など
11月19日(土)・20日(日) 10:00~16:00	秋の里山フェスタ	野菜収穫体験、野菜を使った調理体験、ピザづくり、トラクター試乗体験など
毎月第1日曜日 4月~10月 10:00~17:30 11月~3月 10:00~17:00	グリーンファームの日	野菜収穫体験、わくわく抽選会、ふるまいなど

かごしま環境未来館

かごしま環境未来館への申込は窓口・未来館ホームページ・往復はがき・FAX・Eメールにより受け付けます。電話での申込は受け付けておりません。対象は市内に住むか通勤・通学する方です。応募者多数の場合、抽選になります。
 ○申込先 かごしま環境未来館(〒890-0041 城西2丁目1番5号)
 TEL:806-6600 FAX:806-8000 Eメール: kouza@kagoshima-miraikan.jp

日 時	イベント名	定員(対象)	料 金	事前申込
8月26日(金) 10:00~14:00	わくわく子どもクッキング	9組18人 託児あり (小学生1・2年生とその保護者)	1組800円 子ども追加 1人につき300円	~8月16日まで
9月4日(日) 10:00~13:30	楽しい米粉クッキング	10組20人 託児あり 小学生以上(小学生は保護者同伴)	実費	~8月25日まで
9月10日(土) 10:00~12:00	健康維持のためのお話講座 ~やさしくはじめるマクロビオティック~	20人 託児あり(18歳以上)	実費	~8月31日まで
9月11日(日) 10:00~14:00	かごしまの野菜で作る ハロウィンスイーツ	25人 託児あり(18歳以上)	実費	~9月1日まで
9月22日(木) 11:00~14:00	らくチン♪おうちで爽やかランチ	25人 託児あり(18歳以上)	1人 1,000円	~9月13日まで

お知らせ

かごしま食育フェスタ2016 ~「食」でつながろう、元氣なかごしま!~

- ◇日 時 10月30日(日) ◇会 場 鹿児島女子短期大学
- ◇主 催 鹿児島市、鹿児島女子短期大学
(協力 鹿児島市食育推進ネットワーク)
- ◇内 容 食に関する展示、体験、親子料理教室など
【問い合わせ先】鹿児島市健康総務課 TEL099-216-1492



生ごみの減量のために「食べ切り」「使い切り」「水切り」にご協力ください!

食べ切りましょう!

- ・好き嫌いせず、出された物は全部食べましょう
- ・食べ切れる量を作りましょう
- ・余ってしまった料理は他の料理にリメイク! 余ったかぼちゃの煮物でポタージュスープに

使い切りましょう!

- ・家にある食材をチェックして、必要な分だけ買いましょう
- ・野菜の皮もきんぴらにするなど、エコクッキングで使い切りましょう

水切りしましょう!

- ・野菜の皮など水分の少ないごみは、はじめから水に濡らさないようにしましょう
- ・お茶がらやティーバッグなど、水分の多いものは乾燥させてから捨てましょう
- ・ごみ出し前にたまった水分を絞りましょう



鹿児島市ごみ減量マスコット
「ストッピーくん」と「ダイエットちゃん」

【問い合わせ先】資源政策課(電話099-216-1290)