



食に関する情報を見極め、安全な食生活を送りましょう！

食品表示の見方

食品のパッケージには、私たちが安全に食べるために必要な情報が詰まっています。ここでは、食品表示で確認すべき基本的なポイントを簡単にご紹介します。



《加工食品の表示》

原材料:食品に使われている材料のこと

食物アレルギーがある人は、原材料を必ずチェックしましょう。

添加物:食品の味や見た目、保存性をよくするために加えられる物質のこと

添加物は、原材料と区別するためにスラッシュ(/)の後にまとめて表示されることもあります(例:小麦粉、砂糖/乳化剤)。食品添加物は、食中毒のリスクを減らすことにも役立っています。

名称	焼き菓子
原材料名	小麦粉(国産製造)、砂糖、ショートニング、植物油、食塩、脱脂粉乳
添加物	膨張剤、乳化剤(大豆由来)、香料
内容量	100g
賞味期限	20××.6.20
保存方法	直射日光・高温多湿をおさげください。
製造者	〇〇食品株式会社 千葉県千葉市××-△△

消費期限:安全に食べられる期限

賞味期限:おいしく食べられる期限

消費期限切れの食品は、食中毒などにつながる可能性があるため、食べるのはやめましょう。



海外製の鉄サプリメントの過剰摂取にご注意！

海外事業者が製造・販売する鉄サプリメントには、日本人の食事摂取基準に示された推奨量を大きく超える量の鉄を含む場合があります。長期間使用することで過剰摂取につながる可能性があります。成分量や注意表示をよく確認し、過剰摂取にならないように注意しましょう。

きづかぬ間に“うのみ”にしている！？

#隠れうのみリスク診断

「隠れうのみリスク診断」では、健康食品に関する情報や SNS の口コミを、無自覚のうちに“うのみ”にしてしまう傾向(隠れうのみ)をチェックすることができます。

あなたに潜むのはどの“隠れうのみ”か診断してみませんか？



夏は気温や湿度が高くなるため、食べ物に細菌が増えやすく、食中毒が起こりやすい季節です。

【食中毒】に関するページ
(厚生労働省) ▶▶



食中毒予防のポイントをチェックし、発生と重症化を防ぎましょう！



商品・サービスの契約トラブルは消費生活センターへ

消費者ホットライン(全国共通) ☎188(いやや)

(原則として、最寄りの消費生活センター等の消費生活相談窓口を案内します)

千葉市消費生活センター直通:043-207-3000

音声コード「Uni-Voice」をスマートフォン専用アプリなどで読み取ると、音声で内容が確認できます。

