



## 食品表示 基本をおさらい

賞味期限、カロリーに原産地など、スーパーなどで購入する際にチェックする人が多い食品表示。食品表示の対象品目や方法は法律などでルールが定められています。誤解も多そうな代表事例について、正しい読み方を探ってみました。

まずは消費期限と賞味期限。似ているようだが意味は大きく違います。消費期限が記されているのは鮮度の落ちが比較的早く、書かれた日付を過ぎたら食べない方がいい。例えば弁当やパンなどで書かれているのが消費期限。一般的に5日以下しかもたない食品群がこの表示対象になります。

これに対し、賞味期限はおいしく食べられる期限の目安で、期限切れになってすぐに食べられなくなる訳ではない。保存性の高いスナック菓子やインスタント食品だとイメージしやすいかもしれません。

賞味期限と消費期限のイメージ



### カロリー表示の主なルール

カロリー「ハーフ」など

★100グラム当たり40キロカロリー（清涼飲料水などでは100ミリリットル当たり20キロカロリー）以上低減されている場合に使用される

★さらに

- ①どの食品・飲料と比較してなのかが分かる情報
- ②低減された量または割合も同時に表示することになっている

### カロリー「ゼロ」「フリー」

★食品100グラムまたは飲料で100ミリリットル当たり5キロカロリー未満であれば、この表示が出来る



## チーズ風味のトマト鍋

### ●材料 (2人分)

- |                |               |
|----------------|---------------|
| ・カットトマト缶・・・1缶  | ・にんにく・・・2片    |
| ・オリーブオイル・・・適量  | ・固形コンソメ・・・2個  |
| ・赤ワイン・・・50ml   | ・しょうゆ・・・大さじ2  |
| ・みりん・・・大さじ2    | ・ほうれん草・・・3束   |
| ・レタス・・・1/2玉    | ・しめじ・・・1/4パック |
| ・えのき茸・・・1/2パック | ・じゃがいも・・・1個   |
| ・ゆでたまご・・・1個    | ・とろけるチーズ・・・適量 |
| ・あさり・・・適量      | ・ウインナー・・・1袋   |



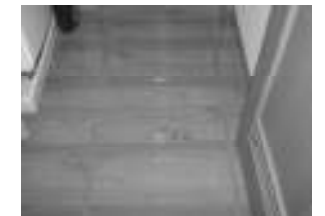
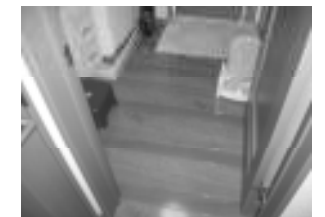
### ●作り方

- ①鍋にオリーブオイルを入れ、にんにくを炒めて香りを出したら、カットトマトと水を加える。
- ②しめじ、えのき茸、ウインナー、あさり、じゃがいもを入れ、コンソメ、しょうゆ、赤ワイン、みりんを加える。
- ③ある程度煮立ったところで、ほうれん草、レタス、お好みでゆで卵を加える。
- ④器に盛ったら、とろけるチーズを振りかける。お鍋に直接入れるよりおいしくいただけます。

## リフォーム現場情報

階段下に収納スペースが出来ました!

洗面脱衣室に床下収納が出来ました!



新しい  の家造り

すなわちそれは古き良き時代の日本の家造り(棟梁のいた時代)

皆様の家造りを  
サポートする場所



株式会社 シモダ

健康で快適な住まいを考える会・大阪

**住まいの駅**

〒571-0017 門真市四宮1-2-3

TEL 072-886-0311

<http://www.sumai-no-eki.jp/>