

健康に注意して食品を選ぶためには、「食品表示」を確認しましょう。
食品表示のチェックポイントをご紹介します。

- **栄養成分表示** 生活習慣病予防や栄養のバランスを考えて選ぶための表示です。
(エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の5項目)
- **原材料表示とアレルギー表示** 原材料と添加物がすべて表示されています。
アレルギーの発症数が多く、重篤度の高い7品目は表示が義務付けられています。
(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生の7品目)
- **栄養強調表示** 「塩分ひかえめ」など、定められた基準をクリアしたものが表示されます。
- **保健機能食品** 「特定保健用食品(トクホ)」「栄養機能食品」「機能性表示食品」など、健康の維持や増進に役立つ食品の表示です。

