

食品表示を正しく読むためのポイント



食品のパッケージには、原材料や期限、栄養成分など、私たちの食生活に役立つ情報が詰まっています。表示を理解すれば、自分に合った食品選びができるだけでなく、食品ロス削減にもつながります。今回は食品表示を読むときに押さえておきたいポイントをご紹介します。

原材料名でわかること

「原材料名」欄には、食品に使われている材料や添加物、さらに小麦・卵・乳などの特定原材料のアレルギー情報が記載されています。

【食品表示の例】

名称	豚バラ肉味付け
原材料名	① 豚バラ(国産)、しょうゆ(大豆・小麦を含む)、みりん、野菜(たまねぎ、しょうが、にんにく)、りんご果汁、香辛料/調味料(アミノ酸等)、酸味料、ペクチン ②
内容量	200g
消費期限	〇〇〇〇年〇月〇日
保存方法	10℃以下で保存してください
製造者	(株)●●食品 愛知県名古屋市中区△丁目-1000

① 原材料表示

使った量が多い順に表示されます。原材料の一番多いもの(最初に書かれているもの)には原産地が表示されます。その原材料が加工品の場合は、「小麦(国内製造)」などと製造地が表示されます。

② 添加物表示

「/」の後に記載するなど、原材料と区別して表示されます。

③ アレルギー表示

アレルギー表示には表示が義務付けられている8品目(小麦・卵・乳・そばなど)と、表示が推奨されている20品目(大豆、アーモンドなど)があります。注意したいのは、推奨の20品目は表示がない場合もあるということです。アレルギー表示がない

からといって「アレルギー物質が含まれていない」とは限りません。購入時には、原材料や注意書きをしっかりと確認しましょう。

期限表示：賞味期限と消費期限

「賞味期限」はおいしく食べられる期限、「消費期限」は安全に食べられる期限です。賞味期限は過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。十分に加熱するなど調理法を工夫することなどにより捨てずに活用でき、食品ロス削減にもつながります。ただし、消費期限を過ぎた場合は食べられません。どちらも「未開封で適切に保存した場合」の期限です。開封後や保存状態によっては期限前でも品質が落ちることがあるので気を付けましょう。

もっと詳しく知りたい方は、消費者庁のwebサイトで公開されているパンフレットもおすすめです。食品表示を味方にして、自分に合った商品を選びましょう！



↑消費者庁webサイト
「知っておきたい食品の表示」

東海コープのwebサイトで、原材料やアレルギー情報を確認できます。右の二次元コードをご確認ください。



↑東海コープwebサイト
商品情報検索

【11月29日(土)に食品表示の学習会を開催しました!】

専門家の方とリモートをつなぎ、食品表示の基礎や最新の動向について学びました。今後もイベントや学習会などを予定していますので、ぜひご参加ください!

●参加された方の感想

普段何気なく購入している商品の食品表示をしっかりと見て購入したいと思いました。

おすすめの 本

出口先生の頭がよくなる漢字

出口 汪:著/水王舎

子どもの家庭学習用に購入しましたが、漢字を覚えるのではなく意味から考えて熟語や文を作ったりするもので、大人にとっても脳トレになります。(各務原市 あやなさん)



犬がいた季節

伊吹有喜:著/双葉社

高校に迷いこんだ犬を生徒たちが面倒を見ることになり、1年交代でいろんな生徒たちが関わり物語が進んでいきます。楽しい物語です。(岐阜市 はるさん)



子育て 情報発信



のぐち たえこ
LPA 野口 多恵子さん

今月のテーマ 103万円の壁がなくなっても 住民税・社会保険の壁にご注意

① 103万円の壁がなくなっても

2025年度の税制改正により、給与収入160万円まで所得税がかからなくなりました。

今後さらに変更がある予定です。しかし住民税は今まで通りで、岐阜市の場合97万円を超えると課税されます。住民税は前年の所得に課税されます。

② 配偶者控除を受けられるのは

現在、配偶者の給与収入が123万円(改正前は103万円)まで38万円の配偶者控除を受けられます。

世帯主の所得が900万円以下ならば、収入160万円までは同じ38万円の配偶者特別控除が受けられ、201万6千円まで段階的に控除が受けられます。これについても、今後変更があるか注意して見ていく必要があります。

③ 社会保険の壁に気を付けて

所得税の壁の心配が減っても、もう一つ、社会保険の壁があります。社会保険に加入すると給与から社会保険料が引かれ、手取りが減ることになります。そこで働き方の選択をすることになります。

社会保険加入の条件

- 勤務先の従業員数が51人以上
- 週の労働時間20時間以上
- 月額賃金が88,000円(年収約106万円)以上
- 2か月を超える雇用の見込みがあること
- 学生でないこと

A 社会保険に入りたい人

上記の条件をすべて満たすことが必要です。また、従業員数50人以下の企業でも、会社との合意があれば社会保険に任意加入できる場合があります。社会保険に入ると次のようなメリットがあります。

- ① 保険料の半分を事業主が負担してくれる
 - ② 厚生年金に加入することで将来受け取れる年金額が増える
 - ③ 健康保険に加入することで出産手当金、傷病手当金などの保障がある
- 一方、手取りが減るというデメリットもあります。

B 社会保険に入りにくい人

上記の条件から一つでも外れるようにします。ただし、上記の条件を満たしていない場合でも、年収130万円を超えると配偶者の扶養から外れ、自分で国民健康保険と国民年金に加入し、保険料を全額払うことになります。掛け持ちで仕事をしている場合、合計年収で判断されます。最低賃金は近年、毎年上がっています(現在1,065円、10年前は754円でした)、収入制限をする場合は、注意が必要です。

労働時間を短くして税金や社会保険料を引かれない働き方をするか、制限をせず収入を増やしながら社会保険に加入する働き方をするか、ご自身の年齢やこれからのライフプランに合わせ、先を見据えて考えていくことが大切になってきます。



お問い合わせ | コープぎふ LPAの会事務局 TEL 058-370-6713 9時~17時 月~金曜日(土日休み)

先日、職場の若い子が男の子を出産。数年ぶりに赤ちゃんを抱っこさせてもらいました。小さい生命からものすごい幸せエネルギーを感じ、フル充電させてもらえました。(40代/岐阜市 らっこばんさん)

岐阜市内のスポーツ施設に運動に行ったら、そこで靴を間違えられてしまい誰かが履いて帰ってしまいました。数日後、豊田市のスポーツ施設から電話があり私の靴がそこにあるとのことでした。遠い所まで行ってたね。(60代/岐阜市 佐々木さん)