

食品ラベルはこう読もう!食品表示の基本

食品のパッケージには商品を選ぶための情報が書かれています。中には消費・賞味期限、保存温度など、安全に利用するために必要な情報も。加工食品に義務づけられている主な表示事項を、包材表示(例)で見てください。

■基本の表示項目

- ①名称…食品の種類(例:めんつゆ、クッキー、ジュース)。
- ②原材料名(添加物、アレルギーも含む)…重量の多い順に表示され、添加物は「/(スラッシュ)」より後など区別されます。
- ③原材料の産地…一番多く使われている原材料の原産地を表示します。その原材料が加工品の場合は、「しょうゆ(国内製造)」などと製造地が表示されます。
- ④内容量
- ⑤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。
(注)どちらも未開封の状態での期限です。開封後は、早めに食べてください。
- ⑥保存方法…「冷蔵」「直射日光を避ける」などの保管条件。
(注)開封後に保存方法が変わる場合もあり、枠外に表示されています。
- ⑦製造者・販売者…商品の問い合わせの手がかりとなります。

■栄養成分表示

- ⑧栄養成分表示…エネルギー(kcal)・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量は必ず表示されます。健康管理やメニュー選びに役立ちます。

開栓後保存温度変更⇒

<基本の表示項目>⇒

- ①名称
- ②原材料名
- ③原材料の産地
- ④内容量
- ⑤消費期限/賞味期限
- ⑥保存方法
- ⑦製造者・販売者

<栄養成分表示>⇒

- ⑧栄養成分表示
- 塩分摂取量の目安⇒

開栓後はなるべく1回で使い切ってください。

開栓後要冷蔵
空気中の細菌が混入し腐りやすくなりますので、**開栓後は2〜3日以内を目安にお使いください。**開栓後はふたを閉め、必ず冷蔵で立てて保存してください。
(お問い合わせの成分が、上部に付着もしくは浮遊、沈殿する場合がありますが、品質には問題ありません。)

かつお節と昆布のうま味をきかせ風味豊かでまろやかなつゆに仕上げました。

●名称:めんつゆ ●原材料名:しょうゆ(大豆を含む:分別生産流通管理済み)(国内製造)、糖類(砂糖、果糖ぶどう糖液糖)、米発酵調味液、かつおぶし(粗砕)、そうだがつおぶし(粗砕)、かつお節、かつおぶし、醸造酢、食塩、たんぱく加水分解物、かつおぶしエキス(大豆を含む)、酵母エキス、こんぶ ●内容量:300ml ●賞味期限:ラベルの下部に記載 ●保存方法:開栓前は直射日光を避け、常温で保存してください。 ●販売者:日本生活協同組合連合会 〒150-0002 東京都渋谷区渋谷3-29-8 総合サービスセンター TEL.0120-999-345 原材料地については、製造者ホームページまでお問い合わせください。 ●製造者:ヤマモリ株式会社 松阪工場 〒515-8513 三重県松阪市大町字新地1672-7 分館生活協同組合連合会 運送子菌検査のものとして管理すること

栄養成分表示 100mlあたり

エネルギー	48 kcal	炭水化物	10.1 g
たんぱく質	2.0 g	脂質	0.1 g
食塩相当量	0 g	食塩相当量	3.1 g

(日本生活協同組合検査センター作成)

宅配商品も、東海コープHPから商品情報検索で、原材料、アレルギーなど、食品表示の内容を確認できます。



●アレルギー表示について

食物アレルギーをお持ちの方には、とても重要です。(例)の食品のアレルギー表示は「大豆・さば・小麦」で、原材料欄に原材料そのもの又は原材料に含まれるものとして表示されます。原材料欄の最後に(一部に小麦・大豆・さばを含む)と表示されることもあり、その場合はすべてのアレルギー表示がここにまとめて表示されています。

東海コープホームページに「おいしくって、安全なおはなし」のバックナンバーがあります。



2026年
3月3週
(11号)

東海コープからの
おいしくって、
安全なおはなし

