

買い物に役立つ食品表示

私たちが毎日何気なく手に取っている食品には、「食品表示」として多くの情報が書かれています。価格や見た目だけでなく、表示を少し意識することで、自分や家族にあった商品を選ぶヒントになります。

食品の裏面には、「一括表示」と呼ばれる表示があります。ある焼き菓子の一括表示欄を見てみましょう。

名称	洋菓子
原材料名	卵(国産)、グラニュー糖、加工乳(生乳、脱脂粉乳)、小麦粉、植物油、バター、/膨張剤、香料、(一部に小麦・卵・乳成分・大豆を含む)
内容量	1個
賞味期限	枠外下部に記載
保存方法	-15℃以下で保存
製造者	〇〇食品(株) 〇〇県△市××町1-2

一括表示には、**原材料**、**アレルギー**、**期限表示**、**保存方法**、**栄養成分表示**など、食品を選ぶうえで大切な情報がまとめて記載されています。表面だけを見て選ぶのではなく、裏面の表示にも目を向けてみましょう。

原材料表示の見方

原材料は、使用されている量の多い順に表示されています。例では「卵」が一番最初に書かれており、最も多く使われていることがわかります。また、原材料のうち添加物は原材料と区別して表示されます(この場合は/ (スラッシュ)以降が添加物です)。

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。



アレルギー表示

アレルギー表示は、命に係わる大切な情報です。定められたアレルギーが分かりやすく表示されており、食品に含まれるアレルギー物質を確認できます。アレルギーのある方はもちろん、家族や周囲の人のためにも、購入前はもちろん、食べる前にも確認する習慣をおすすめします。

栄養成分表示の活用

栄養成分表示は、販売される状態の可食部分の100g、または1個、1袋あたりなど決められた量あたりの栄養素の量が表示されています。塩分を控えたい人は「食塩相当量」、エネルギーが気になる人は「エネルギー(カロリー)」など、自分の目的に合った項目を見ることで、無理なく活用できます。

食品表示には、食品を選ぶためのヒントがたくさんあります。気になるところから少しずつ確認し、毎日の安心な食卓づくりに役立ててみてください。

生協の宅配では実際に商品を見て購入することができませんが、eフレンズでは、商品選択時に出てくる「原材料を見る」をタップすると、商品情報を確認することができます。ぜひ、ご活用ください!(一部対応していない商品もあります)

eフレンズ画面 ※写真はイメージです。



ここをクリック →

2026年
6月4週
(25号)

東海コープからの

おいしくって、

安全なおはなし

