

# 2月の給食だより

## 《 ご存知ですか？「食品表示法」 》

食品表示は、これまで目的の異なる複数の法律によりルールが定められていましたが、食品衛生法、JAS法、健康増進法の食品表示のルールを統合し、食品表示に関する包括的、一元的な制度として、「食品表示法」が定められ、令和2年4月1日製造からは、新制度での表示が義務化されます。

食生活の改善に、新しい食品表示を利用してみましょう。

原材料名、  
アレルギー物質などの  
表示方法変更

名称	
原材料名	
添加物名	
内容量	
賞味期限	
保存方法	
製造者	

表示義務化

栄養成分表示 (100gあたり)

エネルギー	Kcal
たんぱく質	g
脂質	g
炭水化物	g
食塩相当量	g

ナトリウムの  
表示方法変更

「目の健康をサポートします」  
「肝臓の働きを助けます」など、  
健康の維持や増進に役立つ機能の表示

届出により表示可能に



## 栄養成分表示を活用しよう!!

栄養成分表示では、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の5項目が義務表示となっています。

義務表示の5項目以外にも、任意でビタミンやミネラルなどを表示している場合があります。また、栄養成分の補給や適切な摂取ができる旨の表示が可能な栄養強調表示もあります。

【活用例①】健康診断の結果で、「脂質の多い食事を控えましょう」と言われた。

⇒ A弁当とB弁当で迷った場合、栄養成分表示の脂質を見て低い方を選ぶ。

【活用例②】たんぱく質をしっかり摂るように言われているけど、いつも食べているお弁当に比べるとたんぱく質が少ない。

⇒たんぱく質が多く含まれる、ゆで卵やヨーグルト等をプラスしてみる。

<「たまごだいら食品衛生情報」、消費者庁「栄養成分表示を活用しよう」参考>



複十字病院  
FUKUJUJI HOSPITAL  
Japan Anti-Tuberculosis Association

めざましスイッチ 朝ごはん

給食だより

栄養科



朝ごはんは1日のはじまり  
しっかり食べて脳・腸・体に“おはよう！”スイッチ  
朝食に野菜料理をプラスすると、  
1日の野菜の摂取目標量(350g以上)に近づきます

・ 2020年2月1日