

うぐいすのしっかりした声が響き、新緑がまぶしい季節となりました。窓を開けて外を眺めたり、ちよこっと家の周りを散歩してみたり・・・季節の移り変わりを感じてみませんか♪

5月3日は

**憲法記念日**



栄養指導室 松田・田中・深田・水戸川



## 食品表示の決まりを知る！見る！選ぶ！

### 栄養成分表示

カリウム・リンの表示は任意

栄養成分表示 (100g当たり)

熱量	325 kcal
たんぱく質	12.4 g
脂質	29.3 g
炭水化物	2.9 g
食塩相当量	1.9 g

2020年から表示が義務付けられています

書かれていないことがほとんど

### 原材料名

#### 原料原産地表示制度 (2022年4月～)

原材料の一番多い物に原産地を必ず表示(国産、〇〇産)

砂糖(国内製造) 液卵白(卵を含む)、バター、液卵黄、小麦澱粉、小麦粉、ホワイトチョコレートコーティング(大豆を含む)、アーモンドパウダー、液糖、食塩、レモン果汁、バニラビーンズ “/〇(スラッシュゼロ)”

### 食品添加物

加熱食肉製品(加熱後包装)	
名称	ポークソーセージ(ウインナー)
原材料	豚肉(輸入、国産)、豚脂肪、糖類(水あめ、ぶどう糖、砂糖)、食塩、香辛料/リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸)、酸化防止剤(ビタミンC)、発色剤(亜硝酸Na)、(一部に豚肉を含む)
内容量	117g 賞味期限 表面右下に記載
保存方法	10℃以下で保存してください。
販売者	日本ハム株式会社 大阪市北区梅田2-4-9 製造所固有記号は表面の賞味期限の後に記載

#### 『国内製造』表記のナゾ

最終製造工程の場所が国内という意味  
材料が国産であるということではない

スラッシュ

以降が食品添加物

リン酸〇〇、△△カリウム(k)はリンやカリウムが入っています!



### 最近よく耳にする

## 機能性表示食品

『食生活は主食・主菜・副菜を基本に食事バランスを。』  
とこれらには書かれてあります



私たちが考えてみて...

あくまでも『食品』です  
効く・効かないの効果だけでなく、危険もあります  
透析患者様にとって必要のない栄養素まで摂ってしまうことが心配です

食品で気になることがあれば  
栄養部スタッフにご相談ください