

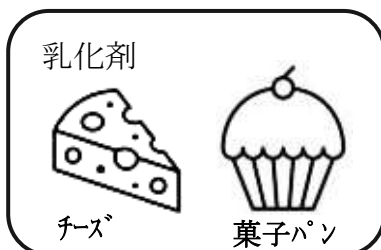
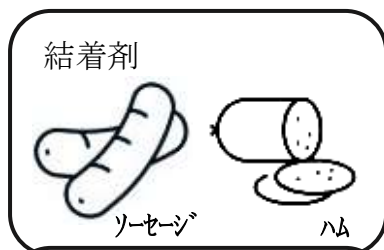
# 食品表示をよく見よう

食品の包装やパッケージには、名称、原材料名、添加物、賞味期限・消費期限、栄養成分などの情報を記すことが定められています。

## <食品表示例>

名称	惣菜パン				
原材料名	カレー(国内製造)、小麦粉、ショートニング、パン粉、卵、砂糖、ファットスプレッド、パン酵母、乳等を主要原料とする食品、食塩、小麦たんぱく、でんぷん、加工油脂、大豆粉、麦麹粉末/調味料(アミノ酸等)、 <b>乳化剤</b> 、酢酸Na、 <b>膨張剤</b> 、増粘剤(増粘多糖類、アルギン酸エステル)、 <b>イーストフード</b> 、加工デンプン、着色料(カラメル、カロチン)、グリシン、香料、ビタミンC、酸化防止剤(ビタミンE)、香辛料、甘味料(スクラロース)、 <b>pH調整剤</b> (一部に卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんごを含む)				
内容量	1個	消費期限	表面に記載	保存方法	直射日光、高温多湿を避けて保存してください
製造者	〇〇製パン株式会社 〒△△△-□□□□ ●●市▲▲▲ 製造所固有記号は消費期限の下に記載				

リンは食品添加物として多くの食品に使用されています。



食品表示例の  の原材料はリンを多く含む食品添加物です。無機リンは90%以上が身体に吸収されるため、血清リン値が上昇しやすくなります。

## <栄養成分表示例>

栄養成分表示(1包装あたり)	
エネルギー	327kcal
たんぱく質	7.8g
脂質	19.3g
炭水化物	30.5g
食塩相当量	1.3g

たんぱく質量が多いと、リンが多く含まれている可能性があります。

塩分の多い食品には注意が必要です。



\* 栄養成分にはリンやカリウムの表示がないものがほとんどです。

\* 原材料を見て、リンやカリウムが多く含まれるか推定することはできます。

(一般的にたんぱく質 1g あたりのリン量は約 15mg と言われています)

カリウムや無機リンは下茹ですること、お湯に溶け出します。使用したお湯は必ず捨てましょう！このひと手間ですべての摂取量を減らすことができます。

<リンが多い原材料>

肉・魚・卵などのたんぱく源になる食品  
乳・乳製品・骨由来のカルシウムなど



※食品添加物には腸で吸収されやすい無機リンを含んでいるものがあります。

<カリウムが多い原材料>

いも類・果物・果汁など  
※玉露や抹茶、果物・野菜ジュースは  
カリウムを多く含みます。

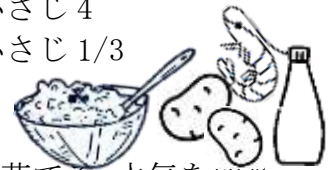


<今月のレシピ : ポテトサラダ>

※材料(2人分)※

じゃがいも 100g  
えび 30g  
胡瓜 20g

マヨネーズ 小さじ4  
柚子こしょう 小さじ1/3



※作り方※

1. じゃがいもは皮をむいて小さめに切り、柔らかくなるまで茹でる。水気を切り、熱いうちに粗めにつぶす。
2. えびは背ワタを取ってボウルに入れ、分量外の片栗粉と水を加えて軽くもみ、水で洗い流す。
3. えびは茹でて殻をむき、水気を取って適当な大きさに切る。
4. 胡瓜は小口切りにし、砂糖(分量外)を振り、しんなりとしたら洗い流して水気を切る。
5. ボウルに調味料を混ぜ合わせ、1・3・4を入れて和える。

※栄養価(1人分)※

エネルギー	たんぱく質	水分	カリウム	リン	塩分
107kcal	3.8g	63.3g	264mg	59mg	0.45g