

せいはいできるかな？

食品表示クイズにチャレンジ!

1

クッキーの原材料名として、「小麦粉、砂糖、マーガリン…」と書いてありました。どのような順番で書かれている？

- ① あいうえお順
- ② 使った量が多い順番
- ③ 決まりはない



2

お店で買ったチョコレートに「賞味期限 2025. 8.31」と日付が書かれていました。この日付は、何の日？

- ① その商品が作られた日
- ② この日までおいしく食べられるという日
- ③ 決まりはない



3

お菓子などに書いてある栄養成分表示には、1袋や1箱を全部食べたときの量を書くと決まっている？

- ① ○ (決まっている)
- ② × (決まっていない)



表示のことをもっと知るには ～食品表示に関する情報～



消費者庁
食品表示等に関する情報

消費者庁 食品表示



国立研究開発法人
医薬基盤・健康・栄養研究所
「健康食品」の基礎知識や安全・有効性

「健康食品」の安全性・有効性情報

食品表示に関するお問い合わせ先

岐阜保健所	058-380-3001
本巣・山県センター	058-213-7268
西濃保健所	0584-73-1111
揖斐センター	0585-23-1111
関保健所	0575-33-4011
郡上センター	0575-67-1111
可茂保健所	0574-25-3111
東濃保健所	0572-23-1111
恵那保健所	0573-26-1111
飛騨保健所	0577-33-1111
下呂センター	0576-52-3111
岐阜県 生活衛生課	058-272-1111
岐阜市 食品衛生課	058-252-7194

5分でわかる!

食品表示の みかた

めい名	しょう称	チョコレート
けんざいりょうめい 原材料名	さとう 国内製造、カカオマス、全粉乳、ココアパウダー、植物油脂/乳化剤	ぜんぷんにゅう せんにゅう にゅうかざい
ないりょうりょう 内容量	60g	
しょうみきげん 賞味期限	2025.8.31	
ほぞんほうほう 保存方法	28℃以下の涼しいところで保存してください	
せいぞうしゃ 製造者	〇〇株式会社	かぶしがいしゃ ぎふけん 岐阜県〇〇市〇〇〇〇〇〇



賞味期限って
何の期限？

文字がたくさん
書いてあって
何をみていいか
分からない…



むずかしい食品表示の見方を
分かりやすくおしやします。

表示の見方が分ると、食品の選び方が変わります。
ぜひ、ご家族みなさまでお読みください。

←ここをめぐってこたえをチェック!

岐阜県
令和7年3月改訂

ここをめぐってクイズにチャレンジ! →

食品の表示を見てみよう!

1

名 称	チョコレート
原材料名	砂糖(国内製造)、カカオマス、全粉乳、ココアパウダー、植物油脂/乳化剤(大豆由来)、香料
内容量	60g
賞味期限	2025.8.31
保存方法	28℃以下の涼しいところで保存してください
製造者	〇〇株式会社 岐阜県〇〇市〇〇〇〇〇〇

2

栄養成分表示 (1袋当たり)

エネルギー	128kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	7.4g
炭水化物	13.8g
食塩相当量	0.04g



1 のこたえ 原材料の順番は…

2 使った量が多い順番

原材料は、食品を作るときに使ったものが多い順に書いてあるよ!



2 のこたえ 賞味期限は…

2 この日までおいしく食べられるという日

消費期限と賞味期限のどちらかが書いてあるよ!

消費期限	賞味期限
この日まで安全に食べることができる期限	おいしく食べることができる期限

3 のこたえ 栄養成分表示は、1個・1箱当たりで書く…

2 X (決まっていない)

100g当たり、1個当たりなど、商品によって違うよ。1箱分の量だと思って買ったなら、実は1個当たりの表示だった!ということもあるから、よく見てみよう!

栄養成分表示を使って食品を選ぼう!



岐阜 太郎
10歳 男の子

- 甘い飲み物が大好き
- サッカークラブに入ったからもっと強い体になりたい



果汁飲料



牛乳

栄養成分表示 1本(200ml)当たり

エネルギー	94kcal
たんぱく質	0.2g
脂質	0.4g
炭水化物	22.8g
食塩相当量	0.2g
カルシウム	6mg

栄養成分表示 1本(200ml)当たり

エネルギー	122kcal
たんぱく質	6.6g
脂質	7.6g
炭水化物	9.6g
食塩相当量	0.2g
カルシウム	220mg

甘いものが大好きだけど、たんぱく質やカルシウムの多い牛乳を選ぼう!

たんぱく質

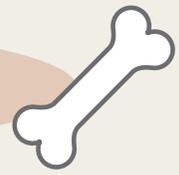
筋肉や臓器、ホルモンなど体の構成成分を作る大切な栄養素です。

カルシウム

骨や歯を形成する栄養素です。



栄養成分表示を確認することで、1日にどのくらいとったかの目安になります。



1日の推奨量 (g/日)

	6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳
男性	30	40	45	60
女性	30	40	50	55

1日の推奨量 (mg/日)

	6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳
男性	600	650	700	1,000
女性	550	750	750	800

知っておきたい! アレルギー表示のはなし

食物アレルギーの発症数が多い、または重い症状を引き起こす可能性がある食品(特定原材料という)については、表示が義務付けられています。また、特定原材料に準ずる食品については、表示をすることが推奨されています。

特定原材料について



アレルギー (岐阜県公式ホームページ)

表示例

原材料の場合
しょうゆ(大豆・小麦を含む)
添加物の場合
乳化剤(大豆由来)

