

「しっかり読み取る食品表示」

～正しい商品選択のために、食品表示を読み取ろう～

プログラム例

所要時間	内容
5分	導入 今日の講座について
20分	・生鮮食品の表示について
5分	・牛乳クイズ
50分	・ワークショップ 加工食品の表示をチェック！ 食品添加物 遺伝子組み換え アレルギー物質加工食品の原料原産地表示 機能性表示食品
10分	アンケート

牛乳クイズ②

カルシウムの量が多いのは？

おいしい牛乳

低脂肪牛乳

どちらも同じ

牛乳クイズ

表示の裏から読み取れることは？

カロリー以外で違うことは？

ワークシート
チェックシートで
加工食品の表示を
確認

加工食品品質表示チェックシート

表示がある場合○を記入	商品名 ()
	名称・品名・種類別・種類別名称
	原材料名
	・食品添加物
	・遺伝子組み換えについての表示
	・アレルギーについての表示
	・原料原産地表示
	内容量
	賞味期限または消費期限
	保存方法
	製造者名（輸入業者）
	住所（輸入業者所在地）
	（輸入品の場合）原産国
	栄養成分表示

受講生のアンケートより

- ・パッケージにはたくさんの情報が入っているとあらためて思いました。自分はアレルギーがないのですが、アレルギーのある方は大切な情報です。ありがとうございました。
- ・牛乳についてのクイズ形式は参考になりました。日々の生活の中で当たり前のことも改めて見直す機会になったと思います。ありがとうございました。
- ・食品表示で知らないことがあり、とても役に立ちました。クイズ形式もとてもわかりやすかったです。
- ・食品表示について詳しく知ることができました。今後選んで買いたいものについて役立てたいと思います。カロリーハーフなど商品名にとらわれずよく見て買いたいと思います。