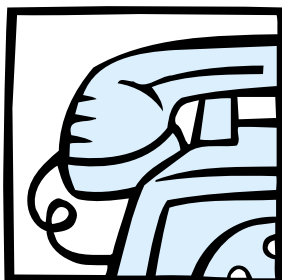


# 食品表示の まめ知識



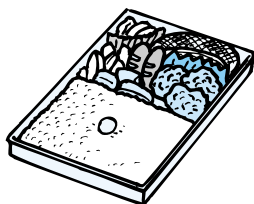
表示されている内容が分かっているようで、よく分かっていない食品表示ってありませんか？

そこで、食品選びのポイントとなる食品表示の知識について、いくつかご紹介します。

## 「消費期限」と「賞味期限」の違いってなに？

- 消費期限とは -

弁当や生めんのように、品質が落ちるのが早い食品に表示されていて、飲食可能な期限（食べられる期限）を示しています。製造日を含め品質が保たれる期間が、おおむね5日以内のものに表示されます。期限を過ぎたものは、食中毒の発生の恐れがあるので注意が必要です。



- 賞味期限（品質保持期限）とは -

缶詰や即席ラーメンのように、品質が落ちるのが比較的ゆるやかな食品に表示されていて、すべての品質が十分に保持される期限（おいしく食べられる期限）を示しています。製造日を含め品質が保たれる期間が、おおむね5日を超えるものに表示されます。



消費期限も賞味期限も「年月日」で表示されますが、品質が保たれる期限が、3か月を超えるものは「年月」のみの表示でもよいことになっています。

どちらの期限も、あくまでも商品に記載されている「保存方法」で保存した場合にのみ有効な期限ですので、注意してください。

「消費期限」と「賞味期限（品質保持期限）」の表示に関することは、「食品衛生法施行規則」と、「JAS法（農林物資の規格化及び品質表示の適正化に関する法律）」で定められています。

## 「カロリーオフ」って、カロリーがゼロなの？

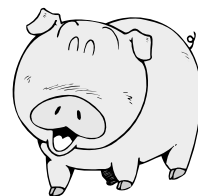
缶ジュースなどで見かける「カロリーオフ」とは、全くカロリーが無いわけではなく、カロリーが少ない食品であることを表すときに使います。カロリーに関する表示の仕方は、厚生労働省が定める「栄養表示基準制度」で決められていて、飲料食品の場合、100ml当たりのカロリーが、20kcal以下であればカロリーオフと表示できます。また、100ml当たりのカロリーが5kcal未満であれば、ノンカロリーと表示できます。



## 「国産」は、国内で産まれたってこと？

食肉等の畜産物は、「JAS法」で、原産地の表示が義務付けられています。

国産品の場合は、「国産」と記載するか、主たる飼育地が属する「都道府県名」、「市町村名」、「その他一般に知られている地名」を記載します。輸入品の場合は、「原産国名」を記載します。



輸入品となるのは、外国で産まれた家畜が、生きたまま輸入された日から国内で育てられた期間が、牛は3か月以内、豚は2か月以内、それ以外の家畜は1か月以内で食肉になる場合です。逆に考えると、輸入された家畜が、それ以上の期間、国内で育てられると、「国産」と表示できるのです。



食品選びのポイントのひとつとなる食品表示。普段から表示についての知識を増やして、納得のいく買い物をしたいものですね。

## 問合せ先

埼玉県消費生活支援センター春日部

☎048(734)0999 午前9時30分～正午

午後1時～4時（土・日・祝日は休業）

白岡町消費生活相談 ☎(93)7700

毎週月曜日午前10時～正午 午後1時～3時

商工課 内線282、283



## 8月の 消費生活相談

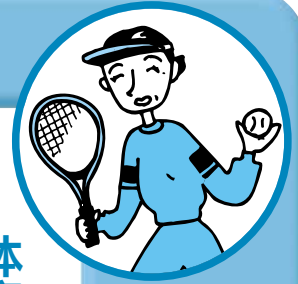
相談日等 8月2日(月)、9日(月)、

16日(月)、23日(月)、30日(月) 午前10

時～正午・午後1時～3時（都合

により相談日が変更になることがありますので、事前にご確認ください）

# 体育指導委員ってどんな人



「いつでも、誰でも、楽しんで、楽しむスポーツの普及を目指します」

## 体育指導委員とは…

「体育指導委員」は、教育委員会から委嘱された18名で構成されています。生涯スポーツの普及、軽スポーツの紹介・指導を中心に活動していますが、まだまだ町民の皆さんにその存在を知られていないのが現状です。

『いつでも、どこでも、誰でも』をスローガンに、皆さんが親しみ、楽しめるスポーツの普及を目指しています。



## 体育指導委員の活動は…

ファミリーバドミントン、ウォーキング教室、町民スキーツアー、ゲートボール、グラウンドゴルフ、ソフトバレー、ミニテニスなど各種教室の開催や指導。また、クラブの立ち上げについてなど、各方面において活動しています。



ファミリーバドミントン



ウォーキング教室



町民スキーツアー▶

## 年間事業スケジュール

体育指導委員では、年間を通じ、各年代がさまざまなものに参加できるように、バラエティーに富んだ事業を計画しています。

今年も町民ハイキングから始まり、今後ますますさまざまなメニューを用意しています。皆さん、どうぞご参加ください。

5月15日(土) 町民ハイキング(那須・茶臼岳)

5月28日(金)～7月27日(火) ニュースポーツ体験教室(毎週火曜日：勤労者体育センター)

スポーツ吹矢 キンボール ユニカール ダーツ ニチレクボール ミニテニス ファミリーバドミントン

8月7日(土) 新体力テスト(千駄野運動広場)

10月30日(土) 町民ハイキング(場所未定)

11月21日(日) ウォークラリー大会(町内を予定)

平成17年1月21日(金)～23日(日) 町民スキーツアー(群馬県)

開催月が近づきましたら、広報しらおかで詳細をお知らせしていきます。

問合せ先 生涯学習課社会体育係

内線276

### ● 町民ハイキング ●



茶臼岳へのハイキング

### ● ニュースポーツ体験教室 ●



キンボール▶



◀ スポーツ吹矢、ダーツ