



## くらしに役立つ学習会

# 「あなたは何を食べている？」 最新：食品表示の読み方を知る



加工食品や生鮮食品に、何が使用されているのか気になりませんか？包装に記載のいわゆる「食品栄養表示」には、大切な情報が載っているようです。情報を正しく理解し、適切な食品の選択をしたいと思い、「食品表示の読み方」を公益社団法人日本食品衛生協会 技術参与 横田久美さんをお招きし教えて頂きました。

..どちらも、未開封で記載の「保存方法」を守ることが重要です。

### ☆栄養成分表示

エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量の順での表示が義務付けられています。

..表記の数値から計算して、実数を把握しましょう。

### ☆遺伝子組換えの有無



「遺伝子組換えでない」という表示は、これまで遺伝子組換え材料が輸送などによる意図せざる混入 5%までの場合も使用できましたが、2023年4月から混入率0%のときのみ使用可能となりました。

《特定保健用食品と機能性食品・栄養機能性食品》  
 機能性が表示できる食品は3つです。特定の保健目的が期待される、特定保健用食品(トクホ)や機能性を表示する機能性表示食品は、科学的根拠に基づいた機能性を認められたものに表示できます。それぞれに審査・安全性評価・許認可をする機関が違います。

|     | 特定保健用食品<br>トクホ | 機能性表示<br>食品 | いわゆる<br>健康食品 |
|-----|----------------|-------------|--------------|
| 効果  | 国が審査           | 事業者         | 事業者          |
| 安全性 | 国が評価           | 事業者         | 事業者          |
| 許認可 | 国が許可           | 届出申請        | なし           |

\*\*\*\*\*

最後に「食品表示は、ニーズに合わせて変わっています。私たちの意識を反映しているものです」と、横田講師のお話がありました。心に残ります。

参加の皆さんから、「ここで得た知識を、暮らしに活用したい」と、うれしい感想をいただきました。楽しいお話と、二者選択のクイズ方式をはさみながらの学習会は、「食品表示」への理解が深まりました。

(文責：広報部)

食品表示は、消費者と食品製造者を繋ぐ大切な情報です。そして、すべて『食品表示法(法律)』に基づいて表示が義務付けられています。原材料、添加物、アレルギー、栄養成分表示、賞味期限・消費期限、遺伝子組換えなどが載っています。

### 《生鮮食品》



❖名称 ❖原産地 ❖消費・賞味期限などが表示されています。

### 《加工食品》



❖名称 ❖原材料名—食材・調味料・添加物 ❖内容量 ❖消費・賞味期限 ❖保存方法 ❖製造者・製造所  
 ❖遺伝子組換えの有無が表示されています。

### ☆原材料

使用量の多い順での表示が、義務です。原産地か製造地の表示、調味料などの材料の表示もしなければなりません。..アレルギーが分かります。

\*アレルギー、遺伝子組換えの表示は「//」の後や別記表示のこともあります。(アレルギーのある方は、専門医の指導を受けましょう)

\*食品添加物は、「安全性と有効性を確認の上、指定された添加物でなければならない」と、定められています。使用量も決められています。

### ☆消費期限・賞味期限

\*消費期限:期限を過ぎたら食べない方がよい期間。

\*賞味期限:おいしく食べることができる期間。

## 相談室 不用品の買い取りの



### はずが・・・！？

不用品を買い取るという事業者に依頼したら、思いがけず貴金属を売ることになったが取り戻せないのか。このような相談が寄せられています。

#### 《事例1》

人形の買い取りをすると電話で勧誘されたので訪問を依頼した。来訪した事業者は人形を無料で引き取る代わりに貴金属が無いかとしつこく聞いてきた。帰って欲しかったので、海外製の金のネックレスを25万円で売却した。100万円の価値があることを思い出しくーリング・オフをしようと思ったが書類を持ち帰られ事業者名がわからない。(70代)

#### 《事例2》

今日、貴金属の買い取りですと事業者が訪問してきて戸外に出てきてほしいと言われた。うっかり出たしまったら、貴金属があるはずなので探すよう強硬に言われた。後刻、再度訪問してきたのでインターフォン越しに売るものは無いと答えたところ、暴言を吐いて帰って行った。昼は高齢の両親のみなので報復されないだろうか。(50代)

#### 《事例3》

健康器具を買い取って欲しかった。店で断られたので、インターネットで調べた事業者を自宅に呼んだ。申し込んだ時と異なり、買い取りはできない、貴金属は無いかと強引に聞いてきた。怖かったのでアクセサリーや時計を売却して帰ってもらった。隣室で聞いていた娘が、クーリング・オフが可能であると言ったが可能か。(40代)

#### 《アドバイス》

事例1は事業者が書面を持ち帰ったのであれば、書面不交付になりクーリング・オフは可能であることを説明しました。しかし、事業者名がわからなければ、難しいことを伝えました。事例2は事業者名がわかれば、消費生活センターから申し出ることが可能と伝えましたが、わからないとのことでした。事例3は訪問を要請していないアクセサリー等については、クーリング・オフの対象になるので、通知を事業者に出すよう助言しました。後日返金し、返品されました。

訪問購入は、特定商取引法で事前のAppointmentのない飛び込み営業の禁止などが定められている取引です。不審な勧誘があった場合は、消費生活センターにご相談ください。

### 電子レンジの事故「火災の危険も！」

#### 取り扱いに注意しましょう

令和4年に東京消防庁管内で発生した電子レンジの火災は過去最多にのぼり、年間件数は10年前と比べて約4倍に増加しています。そこで東京都はアンケートにより消費者の使用実態を調査しました。

#### アンケート調査結果(抜粋)

- ・高温になりやすいもの(冷凍中華まんなど)を過剰に過熱した。
- ・温める時間を長く設定してしまった。
- ・少量のものを過剰に過熱した。

#### 事故防止のポイント

- ・調理器具を正しく使い、調理中はその場を離れないようにしましょう。
- ・発火等の危険性を正しく理解しましょう。

東京くらしねっと令和6年1・2月号より

### 《消費生活センター 今後のイベント予定》

くらしに役立つ料理教室「米粉を使ってカレーとカップケーキを作ろう」

2月15日(木)午前10時~12時半 町田市民フォーラム3階 調理室

講演会「このままでいいの?畜産動物の過酷な(?)一生」

2月23日(金・祝)午後1時~3時 町田市民フォーラム3階 ホール

【お申込み先】町田市イベントダイヤル 042-724-5656

【お問合せ先】町田市消費生活センター 042-725-8805