



# 食品表示を見てますか？



買い物をするとき、食品表示を確認して購入していますか？

食品表示には、「だれが、どこで製造し、どのような食材を使い、いつまで食べることができるか」などが記載されています。実際に食品を購入する際にどこを確認したらいいのか、そのポイントを紹介します。

## ポイント① アレルギー表示

### 食物アレルギーとは？

食物を摂取した際、食物に含まれる原因物質(アレルゲン)を異物として認識し、自分の身体を防御するために過敏な反応を起こすことがあります。原因物質がごく微量でも発症する場合があります、注意が必要です。

### 主な食物アレルギーの症状とは？

軽度の症状: かゆみ、じんましん、唇やまぶたの腫れ、おう吐、せきなど  
重篤な症状: 意識障害、血圧低下など



食物を食べた後、急激に複数の臓器症状が次々と出現する状態をアナフィラキシーと呼び、血圧低下や意識障害などのショック状態を伴うような場合をアナフィラキシーショックと呼びます。生命を脅かすおそれがある、非常に危険な状態です。

※症状が出た場合は、速やかに治療を開始する必要があります。  
食物アレルギーをお持ちの方は、症状が出た時の対応方法を主治医と相談しておきましょう。

**大事!** 食物アレルギーを持つ方が発症しないためには、原因食品を食べないことが基本です。しかし、「誤食」により発症してしまうケースが多数発生しています。

➡ 食品に何が含まれているか正しく知るために、食品に表示されている「アレルギー表示」をよく確認することが大切です。

### 何が表示されているの？

下の7品目は表示が義務化されています。

発症件数が多いものや、発症した際の症状が重いものが指定されています。

#### 必ず表示される7品目 (特定原材料)



以下の21品目は表示が推奨されています。

#### 表示が推奨される21品目

あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンド

### どこを見たらいいの？

(表示例)

名称: 洋菓子  
原材料名: **小麦粉**(国内製造)、砂糖、**卵黄**(卵を含む)、アーモンド、**バター**(乳成分を含む)、**脱脂粉乳**(乳成分を含む)、洋酒、でん粉  
添加物: 調味料(アミノ酸等)、膨脹剤、香料、**乳化剤**(大豆由来)、酸化防止剤(ビタミンC)  
本製品の製造ラインでは、落花生を使用した製品も製造しています。



①**原材料名、添加物の欄を確認!**  
アレルギー表示を原材料名、添加物の最後にまとめて括弧書きをする一括表示の方法もあります。

②**枠外の注意喚起表示を確認!**  
アレルギー原因食品が意図せず混入することが想定される場合に、注意喚起として表示されています。

※赤字がアレルギー原因食品です。特定原材料7品目以外の「表示が推奨される」食品(例では大豆)も赤字にしています。

## ポイント② 期限表示

期限表示には、消費期限と賞味期限の2つがあります。消費期限と賞味期限の違いはご存じですか？

	消費期限	賞味期限
定義	安全に食べられる期限 ①消費期限を過ぎた食品は食べないようにしてください。	品質が変わらずにおいしく食べることができる期限 ①賞味期限は期限を過ぎても、すぐ食べられないということではありません。
どんな食品に	品質が急速に劣化する食品に用いる	比較的品質が劣化しにくい食品に用いる
例	弁当、サンドイッチ、生菓子等	スナック菓子、カップめん、缶詰等

消費期限や賞味期限は科学的な検査結果に基づいて設定されています。



#### (表示例)

名称: 日替わり弁当  
原材料名: ご飯、ハンバーグ、ミートボール、人参とごぼうのきんぴら、レタス、梅干し/調味料(アミノ酸等)(一部に小麦・卵を含む)  
消費期限: 令和2年12月15日 午後3時  
保存方法: 高温・直射日光を避けて保管してください  
製造者: 博多花子  
福岡市博多区博多駅前2-19-24

弁当は消費期限を時間まで表示するようになっています。しっかりと確認しましょう!



**注意!** 消費期限や賞味期限は、袋や容器を開けずに、記載された条件で保存していた場合に安全に美味しく食べられる期限です。一度開封してしまった食品は、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。

## ポイント③ 保存方法

保存するときの注意点が書いてあります。常温保存が可能な食品であっても、高温になりやすい場所、日光のあたる場所、湿気が多い場所で保存することは避けましょう。また、保存温度が決められているものは、表示されている温度で保存しましょう。

(表示例) ・高温・直射日光を避けて保管してください。  
・冷蔵庫(10℃以下)で保管してください。

**注意!** 適切な保存方法を守らないと、食品の腐敗や食中毒を引き起こすおそれがあります。

#### 〈レトルト類似食品によるボツリヌス菌食中毒〉

1999年8月に千葉県で、真空包装された「ハヤシライスの具」によるボツリヌス食中毒が発生し、患者は悪心、意識混濁等の症状で入院しました。原因は冷蔵保存の表示を確認せず、常温で保存したことが原因です。

➡ 最近では、レトルト食品に類似した真空パック商品が数多く販売されています。そのため、保存方法を確認する習慣を身に付け、適切に保存しましょう。



食品を安全・安心に食べられるよう、食品表示には重要な情報が記載されています。食品を購入する際は、しっかりと確認するようにしましょう。また、表示について不明な点がある場合は、製造者や販売者に問い合わせをしましょう。

## あなたの健康を守る！ 唾液のはたらき！

### 健康と深い関わりのある唾液

お口の中に当たり前にある唾液が、私たちの健康にとっても重要な役割があることを知っていますか？  
たくさんある唾液の効果を知って健康を守りましょう！

### 唾液とは？

唾液は「唾液腺」という組織で作られ、2種類の唾液が分泌されます。  
成人で1日に1～1.5リットル分泌されており、唾液の成分の99.5%は水分で残りが各種酵素、電解質で構成されています。

#### サラサラ唾液

消化吸収を助け  
口の中をきれいにする



#### ネバネバ唾液

細菌をブロックし  
体を守る



### 唾液の効果

#### ●消化を助ける

唾液中の消化酵素アミラーゼがデンプンを分解し、食べ物を体内に吸収しやすくする。

#### ●嘔む・飲みこむ機能の補助作用

食べ物を湿らせまとまりやすくすることで嘔んだり、飲みこんだりしやすくする。

#### ●細菌の増殖を抑える

唾液中には抗菌作用のある様々な物質が含まれる。

#### ●再石灰化作用

唾液中のカルシウムが、脱灰された歯の再石灰化を促進させる。

#### ●自浄作用

食べ物のかすや、それが元で繁殖した細菌を洗い流す。

#### ●むし歯を防ぐ

食後の酸性へと傾いた口腔内を唾液によって中和し、歯の脱灰を防ぐ。

#### ●発がん性の予防

唾液中の酵素には発がん物質の毒性を弱める作用がある。

#### ●粘膜の保護

口の中の粘膜が傷つかないように保護する働きがある。



### たくさん唾液を出すには？

唾液は加齢や薬の副作用、不規則な生活習慣やストレスなどで減少していきます。  
唾液の減少によってむし歯や歯周病、口臭、味覚異常など様々な症状を引き起こし、日常生活にも影響を及ぼします。

これらの症状を防ぐためにも、日頃から唾液をたくさん出すことが大切です。

ゆっくりとよく噛んで食べよう！



～唾液を出やすくするためには～

- よく噛んで食べる
- お口の体操
- 歯みがき
- 唾液腺マッサージ



耳の横や顎の下をやさしく押すのがポイント！

### 歯科健診でお口のチェックをしよう！

・福岡市では**歯科節目健診**（対象：35歳、40歳、50歳、60歳、70歳の福岡市民）を実施歯科医療機関で行っています。[<http://www.fda8020.or.jp>]



歯科節目健診

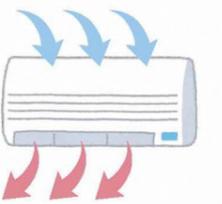
・健康づくりサポートセンター（中央区舞鶴2丁目あいれふ内）では、18歳以上の福岡市民を対象に**歯周病予防教室**（歯周病検診）を行っています。【お問い合わせ：092-751-2806】



歯周病予防教室

## 新型コロナウイルス感染症予防のための「換気」

一般的な家庭用エアコンは空気を循環させるだけで換気機能はない！



### 換気を良くするためにできる3つのこと

#### ①機械換気は常にONにしよう！

部屋に備え付けの換気設備は冷暖房使用中でも常にONに。  
管理者はビル管理法に基づく空気環境に関する基準が満たされていることの確認を。

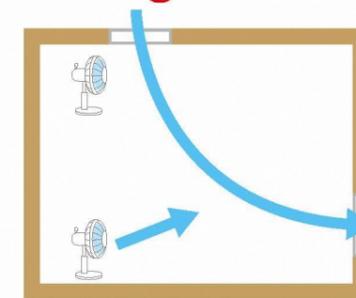


#### ②換気回数（部屋の空気が全て外気と入れ替わる回数）を毎時2回以上に！

※注意：換気回数2回/時は「1時間に2回窓をあける」ことではない。  
換気回数とは、部屋に入る外気の量を部屋の容積で割った数値。  
大きな部屋ではそのぶん、外気を多く取り入れる必要がある。

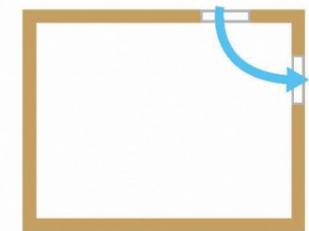
目安：30分に1回は5分以上、2方向の窓や扉を開けて換気。  
窓が1つしかない場合はドアを開けよう。

#### ○ 良い例



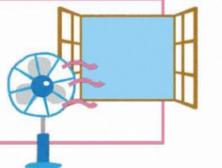
#### ✕ 悪い例

近くの窓を開けると狭い範囲で空気が循環するため非効率



#### ③+α換気をしよう

業務用ファンや扇風機を窓やドアの近く（空気の出入り口）において換気効率を高めよう。



紹介：CO<sub>2</sub>モニターを使って換気状況を把握する方法  
CO<sub>2</sub>濃度が1000ppm以下になるように換気しよう。

