

食の情報を見極めましょう！



テレビ、新聞、インターネットなどの情報のよしあしを判断してうまく活用する力をメディアリテラシーといいます。食情報の中には、食品の販売促進や、視聴率、購買部数を上げるためのものもあります。情報を読み解く力を付けることが大切です。

かのやの
食べて育む
知恵袋
2025.3

食品を購入する際は、さまざまな情報を読み取って判断することが大切です。生鮮食品は、価格や鮮度、旬、原産地などを、加工食品は、価格や表示、マークなどを確かめます。さまざまな情報から、食品を選択する力を身につけましょう。



食品表示は食品のプロフィール

食品表示にはどんな情報があるのか確認しましょう。



加工食品の食品表示例

原材料名

使用量の多いものから表示されます。

期限

賞味期限や、消費期限が表示されます。

保存方法

使用する前に注意することが書いてあります。

名称／ロースハム(スライス)

原材料名／豚ロース肉、還元水あめ、大豆たん白、食塩、卵たん白、乳たん白、調味料(アミノ酸等)、カゼインNa(乳由来)、増粘多糖類、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(ビタミンC)、くん液、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料抽出物

内容量／40g 賞味期限／表面上部に記載

保存方法／要冷蔵(10℃以下)

製造者／〇〇株式会社〇〇工場〇〇県〇〇市〇〇

栄養成分表示

食品に含まれる栄養成分が表示されます。

アレルギー物質の表示

食品アレルギーの原因となる食品を含む場合は表示されます。

栄養成分表示(1袋40g当たり)／エネルギーOkcal、たんぱく質Og、脂質Og、炭水化物Og(糖質Og/食物繊維Og)、食塩相当量Og

本商品に含まれるアレルゲン(特定原材料及びそれに準ずるものを表示)

卵・乳成分・大豆・豚肉

インターネットで正しい食情報を調べるには？

インターネットの食情報は、うそをついてだまそうとしている人や、間違った情報を発信している人もいます。

インターネットで調べる時は、役所、公共施設などの信頼性の高い複数のサイトで調べましょう。また、本や新聞などインターネット以外のものでも確認することも大切です。



フェイクニュースにだまされないで！



フェイクニュースとは、うその情報でつくられたニュースのことです。だまそうとして発信しているものもあれば、本当のことかどうかもわからないうわさ話が広がったものもあります。知人に教えたくなくても、根拠のない情報は広めたり、インターネット上に書き込んだりしないようにしましょう。

〇〇〇は
病気に効く

拡散希望

輸入がストップ
するらしい

