



「食品表示見たことがありますか？」

食品表示には大切なことがたくさん書かれています。食品についている表示から、その食品についてのいろいろなことが分かります。

材料や保存方法など、食品表示から読み取れる情報を見てみましょう。

加工食品表示の例「いちごジャム」



名称

どんな食品かわかりやすく名前が書いてあります。

原材料名

使用量が多いものから順に書いてあります。
/のあとは食品添加物

内容量

入っている重さや個数が書いてあります。

名 称	いちごジャム
原 材 料 名	いちご、砂糖/ゲル化剤(ペクチン)、酸化防止剤(ビタミンC)
内 容 量	400g
賞 味 期 限	2023.12.20
保 存 方 法	開栓後は冷蔵庫で保管してください
製 造 者	〇〇株式会社 群馬県前橋市△△町〇〇-〇

期限表示

消費期限と賞味期限のどちらかが書いてあります。

保存方法

保存するときに注意することが書いてあります。

製造者

商品を買っている会社の名前や住所が書いてあります。

材料（4人分）

野菜でもう一品 お手軽♪レシピ



しゃぶしゃぶ サラダ

豚肉（しゃぶしゃぶ用）	100g
レタス	200g
パプリカ（赤）	1個
きゅうり	1本
トマト	1個
ゆで卵	2個
粉チーズ	少々
～ドレッシング～	
マスタード	小さじ1/2
おろしにんにく	大さじ1/4
レモン汁	大さじ1
塩こしょう	少々
オリーブ油	大さじ3 (最後に少しずつ加える)

作り方

- ①豚肉は1%の塩湯をわかし、沸とうしたら火を止め、ゆっくり火を通す。
- ②レタスは手でちぎる。
- ③パプリカ、きゅうりは細切り、トマトもくし形に切る。
- ④ゆで卵もくし形に切る。
- ⑤野菜をまぜて皿に盛り、上に肉をのせ、トマト、卵をかざる。
- ⑥ドレッシングをかけ、粉チーズをふる。

One Point!

肉はぐらぐら煮ないで火を止めてからゆっくり火を通すこと。

出典：野菜でもう一品 お手軽♪レシピ集 群馬県/群馬県食生活改善推進員連絡協議会

ヘルスマイト活動紹介～ 城東地区～

6人で活動しています。コロナ禍で活動自粛等ありましたが、「朝ごはんでパワーアップ」をテーマに教室を実施し、朝食欠食が見られる子どもを含めた若い世代などを対象に、地域の食生活の改善ができればと思っています。地区には、城東小学校・群馬大学附属小学校・みずき中学校があり元気な子が多く通っています。また、広瀬川が流れ、文学館や朔太郎記念館など散策できる遊歩道もあります。梅雨時のあじさい、秋の紅葉、親睦とダイエットも兼ねてウォーキングもいいですね！！

【発行】前橋市食生活改善推進員協議会(担当:加邊・神保)

【問い合わせ】前橋市 健康増進課 電話220-5783