



えいようだより 3月号

第44号
発行 平成28年
県立総合病院
栄養管理室

特集 様々な食品表示を見てみましょう！

食品表示は私たち消費者にとって、その食品の品質を判断するうえでなくてはならないものです。このため、消費者向けのすべての飲食物品について品質表示基準が定められています。
さらに食品衛生法に基づく期限表示やアレルギー表示など様々な法律で定められています。

(1)消費期限と賞味期限

	消費期限	賞味期限
定義	安全が保障されている期限	おいしさが保障されている期限。 期限を超えても食べられないということではない。
食べられる期限	製造日を含めておよそ5日以内	製造日を含めておよそ5日以上。3ヶ月を超えるものは年と月で示す。
食品例	弁当、サンドイッチ、惣菜など	乳・乳製品、ハム・ソーセージ、レトルト食品、缶詰など

(2)アレルギー表示

食品を食べることによっておこるアレルギーを「食物アレルギー」といいます。「食物アレルギー」を持っている方が、アレルギーの原因となる食品を食べると、かゆみ、じんましんや唇の腫れ、腹痛、嘔吐、下痢、せき、ぜんそくなどの症状が現れます。

特定原材料（必ず表示される7品目）
卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生
特定原材料に準ずるもの (表示が勧められている20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、桃、山芋、りんご、ゼラチン

このように
様々な表記がされますので、
よく確認しましょう！

名称	洋菓子
原材料名	小麦粉、砂糖、 植物油（大豆油を含む）、鶏卵、 アーモンド、バター、異性化液糖、 脱脂粉乳、でん粉、 香料（乳成分・卵を含む） 乳化剤（大豆由来）、 着色料（カラメル、カロテン）

今月のレシピ かじきまぐろのステーキ

※オリーブオイルの風味で、塩が少なくてもおいしく食べられます。



材料(1人前)

かじきまぐろ…60g	人参…5g
塩…0.4g	玉ねぎ…40g
こしょう…少々	絹さや…5g
オリーブオイル…5g	油…1g
	塩…0.1g
	コンソメ…0.2g
	こしょう…少々

作り方

- ①かじきまぐろは塩、こしょうをし、フライパンにオリーブオイルを入れ、両面を焼く。
 - ②人参、玉ねぎは干切りにする。絹さやは筋を取る。
 - ③②の人参、たまねぎ、絹さやはフライパンに油を入れ、しんなりするまで炒める。
仕上げにコンソメ、塩、こしょうで味を調える。
- ★ポイント…かじきまぐろは仕上げに、醤油を少々かけると風味がアップします。

1人分 エネルギー:141kcal 蛋白質:14.5g 脂質:6.9g 塩分:0.7g

★「えいようだより」は地階集団栄養指導室前及びポプラに置いてあります。ご自由にお持ちください★