

# 食品表示の見方ガイド：パッケージの裏側から、賢い選択を始めよう

スーパーやコンビニで食品を手にとった時、パッケージの裏側にある小さな文字の羅列を、じっくりと見たことはありますか？ここには、その食品の「正体」を知るための重要な情報が詰まっています。このガイドを参考に、食品表示を読み解くスキルを身につけましょう。

## 1. 原材料名：何からできているかを知る

原材料名は、その製品に使われているものが、「**量が多い順**」に書かれています。これは最も重要なルールです。

### チェックポイント

#### ・先頭に何が来ているか？:

- お菓子やジュースで、一番最初に「砂糖」や「果糖ぶどう糖液糖」が来ていたら、それは「砂糖の塊」に近いかもしれません。
- 加工品で、よく知らないカタカナの添加物や「たんぱく加水分解物」「酵母エキス」などが先頭に来ていたら、それは素材の味ではなく、作られた味で構成されている可能性が高いです。

#### ・油の種類は何か？:

- 「植物油脂」とだけ書かれている場合、安価な油（パーム油など）が使われていることが多いです。もし「米油」「なたね油」など種類が明記されていれば、比較的こだわっている製品と判断できます。
- 「マーガリン」「ショートニング」「ファットスプレッド」の表示は、体に良くない「トランス脂肪酸」を含む可能性があるので、なるべく避けたい原材料です。

#### ・添加物はどれくらい？:

- 原材料名の中盤以降、「／」（スラッシュ）の後に書かれているものが、一般的に食品添加物です。種類が多岐にわたりますが、「知らないカタカナが多すぎるな」と感じたら、それはより多くの手が加えられた加工品である、という一つの目安になります。

## 2. 栄養成分表示：体のエネルギーや材料になる量を知る

食品に含まれるエネルギーや栄養素の量です。特に以下の項目に注目してみましょう。

項目	見るべきポイント
熱量（エネルギー）	いわゆる「カロリー」です。自分の活動量に見合っているかを確認する目安になります。
たんぱく質	体の材料になる重要な栄養素。お菓子やパンでも、ここが多めだと満足感が得られやすいです。
脂質	エネルギー源ですが、摂りすぎに注意したい項目。特に洋菓子やスナック類は高くなりがちです。
炭水化物	「糖質」と「食物繊維」を合わせたものです。別途「糖質」「食物繊維」の記載があればベストですが、なければ、炭水化物から食物繊維を引いたものが、おおよその糖質量と推測できます。
食塩相当量	塩分の量です。摂りすぎは、むくみや高血圧の原因になります。加工品や惣菜、麺類のスープなどは特に高くなりがちなので、チェックする習慣をつけましょう。

**実践ステップ:** まずは、いつも買っているお菓子や飲み物、調味料の裏側を眺めることから始めてみてください。新しい発見があり、だんだんと「これは自分に合っているか？」という視点で食品を選べるようになっていきます。