

1 かしこい消費者とは・・・



食事作りには家族みんなで参加して食生活を大切にしましょう。
 『家族の健康を守る』
 さあ、この『知っている』と『便利』適正消費者規範を活用し、日常生活に役立てましょう。

買い物に行く前に・・・

- 今日の献立をどうするか
- 今日は何を買うのか

こんなことを考える人は多いと思います。冷蔵庫の中を調べて献立に必要なものがあるかどうかチェックして、それから買い物に行くのではないのでしょうか。中には、何も考えずに、店に行ってから考えるという人もいるかも知れませんね・・・

2 買う時の注意点(小売店にて)

小売店にも色々あります。近所の八百屋さん肉屋さん総菜屋さんスーパーマーケット、生協で配達してもらう人もいるでしょう。ここでは、消費者が食品を買う店として最も多く使われているスーパーを念頭に置き、食品を購入する際の注意点について考えてみます。最近では、女性の社会進出や高齢化が進み「食材」ではなく「完成された料理」を購入することも多くなりました。さらに、家族の中に食物アレルギーを持っている人がいる場合には、食材の選択にも配慮が必要です。

商品に見合った温度で保存されているか

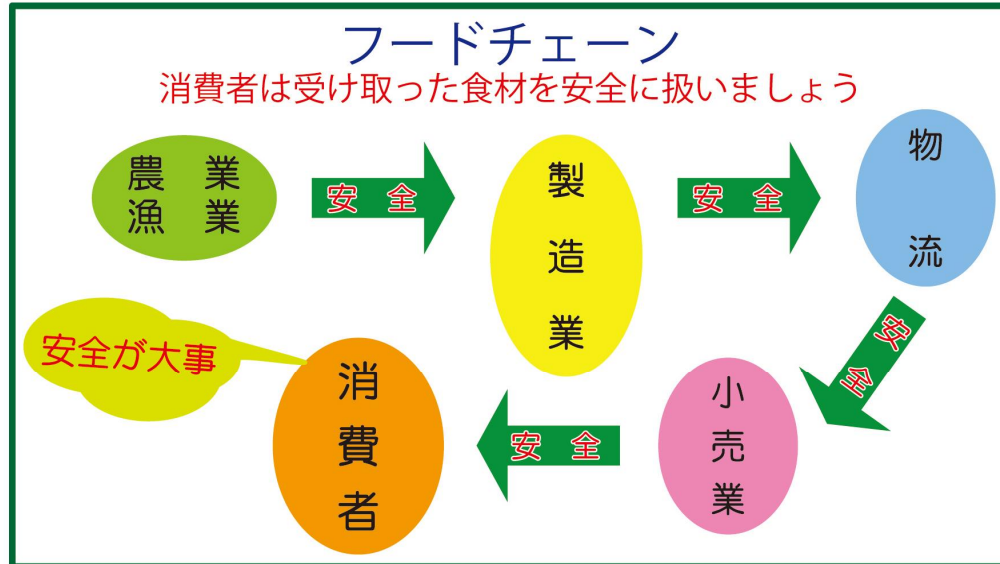
日光の当たる場所に商品を置いていないか

お店えらびのポイント

従業員は清潔な服装をしているか

商品の回転は早いのか

冷蔵・冷凍品は、店のショーケースの温度管理に気をつけているか (-13度以下)



2_1 安全な食品の選び方

家族の健康を守るために

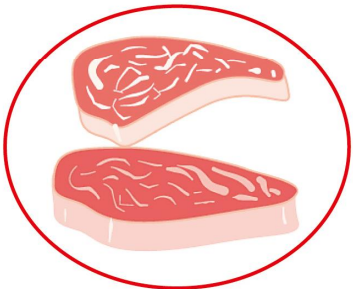
- ・・・栄養面や保存性を考える・・・
- ・・・家族の健康状況・その日の予定を考慮・・・
- ・・・季節感を大切に・・・
- ・・・食品類の新鮮度チェック・・・



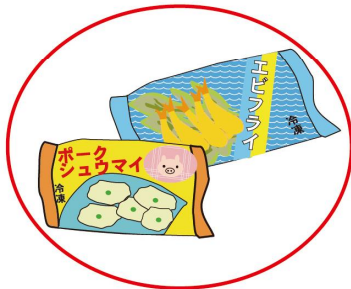
- ハリがあり葉がピンとしている



- うろこが光っている。



- 色・つやに注意
黒ずんでいる肉は不可



- ドリップに注意 再凍結品
- 解凍の表示は？
- ショーケースのロードライン
(保冷限界線側 -18℃以下) 内のもの
- 袋の破損

2_2 表示を見ましょう・・・

アレルギー表示することが決められている食品

食品に付された表示は、法律にそった表示方法で食品の安全を保障しています。自身のアレルギーには特に注意して表示を見てください。

表示することが勧められている食品

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