

～体も喜ぶ、食品選びのポイント～ 知って活かそう「栄養成分表示」

この1年、在宅勤務の定着や外食機会の減少で、1日3食のうちごはんを悩ませてしまう…、そんな場面で、買い置きのリトルト・冷凍食品などを利用する方も増えたのではないのでしょうか。これらの加工食品は手軽で便利な一方、「カロリーオーバーや栄養の偏りなどが気になる」といった声も聞かれるようです。

今回の講座では、栄養バランスの取れた健康的な食生活を送るためにぜひ知っておきたい、加工食品の「**栄養成分表示***」の見方について学びましょう。

*原則として、すべての一般用加工食品および一般用添加物には、食品表示法に定められた食品表示基準に従って栄養成分表示が義務付けられています。



※座学による講義形式での開催です。（調理実習および試食はありません）

- 講師：コンシューマー技術教育研究会 澤木 佐重子 氏
- 日時：令和3年6月9日（水曜日） 13:30～15:30
- 受講料：無料
- 対象：都内在住または在勤・在学の方
- 募集人数：30名（申込多数の場合は抽選）
- 申込締切：令和3年5月20日（木）受信 または 消印有効
*5/31（月）までに抽選結果を通知します。



栄養成分表示 1袋(180g)あたり	
熱量	243cal
たんぱく質	5.9g
脂質	15.8g
炭水化物	19.1g
食塩相当量	2.8g

- 申込方法：電子申請 または はがき（63円）



電子申請の場合

【URL】<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/manabитай/koza/info.html>

はがきの場合 下記の①から⑤までを記入して申込先へ

①講座名 ②開催日 ③氏名（ふりがな） ④〒・住所※ ⑤電話番号

※④で都外在住の場合、勤務先・在学先の区市町村名を記載 例）東京都〇〇市在勤（在学）

※お送りいただいた個人情報、講座目的以外には使用いたしません。

※今後の感染症拡大の状況により、急遽、開催を中止することがあります。

問い合わせ・申込先

〒190-0023

東京都立川市柴崎町 2-15-19

東京都北多摩北部建設事務所 3階

東京都多摩消費生活センター

TEL：042-522-5119

JR立川駅南口から

徒歩 10分

多摩都市モノレール

立川南駅から

徒歩 8分

会場案内（申込先と同じ）

