

食品表示のキホン

～栄養成分表示を活用しよう！～

スーパーなどで食品を購入する際、食品表示を見えていますか？
食品表示は、食品の内容を正しく理解し、選択するための重要な情報源となっています。
この講座では、適切な食品選択をするための食品表示の基本を学ぶとともに、健康づくりのヒントが見つかった「栄養成分表示」の活用方法を学びます。
食品表示を上手に活用して、日ごろの健康づくりに役立てましょう！

配信期間 **7月1日(月)正午～22日(月)正午まで**

講義時間 **約60分**

講師 **消費生活アドバイザー**

横田 久美 先生



エネルギー	256Kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	16.2g
糖質	24.5g
食物繊維	0.6g
ナトリウム	0mg



東京都食品安全評価委員会副委員長、東京都消費者啓発員(コンシューマー・エイド)、公益社団法人日本食品衛生協会技術参与。
食に関する講演実績多数。

視聴方法 **YouTube** (無料 ただし、通信費は自己負担)

※ 要事前申込み (配信前に視聴用URLをメールで送付)



申込方法 **電子申請** 申し込みは下記アドレスまたはQRコードから

<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/manabitai/koza/info.html>

※電子申請が難しい場合はご相談ください。

申込期限 **令和6年6月23日(日) 受信有効**

対象 **都内在住・在勤・在学の方**



届いたメールの
講座URLをクリック!
カンタン受講!

※ オンラインでの受講が難しい方には、上映会の開催もございます。お気軽にご相談ください。

※ 講座内容について質問がある場合には、申込みフォーム内の <ご質問> 欄にご記入ください。
(すべてのご質問にはお答えできない場合もございますのでご了承ください。)

※ 個人情報は、講座目的以外には使用いたしません。