

食用油の品質表示は「ん」見よう

健康ブームでさまざまな食用油がお店に並んでいます。意外に一般の人が知らないのが、食用油の品質表示の見方。油をじょうずに選ぶためにも、ぜひ知っておいてください。

重要なのは一括表示です。これは加工食品のパッケージで、ワクに囲まれた品名・原材料・内容量などがまとめて書かれている部分です。

一括表示は、JAS（農林水産省が定めた品質規格）によって、食品の種類ごとに細かく基準が決められています。

【品名】

個別の商品名ではなく、食用油の名称です。「食用調合油」は、大豆油となたね油など、2種類以上の油を混ぜあわせた油のことです。

油は種類によって特徴があり、複数の組みあわせによって、よりすぐれた性質の油ができることがあります。この性質を利用したのが調合油です。



品質表示の見方



品名	食用調合油
原材料名	食用なたね油 食用大豆油
内容量	1500g
賞味期限	05.10.1
保存方法	常温、暗所保存
製造者	〇〇株式会社 東京都△△区XX1-2-3

【原材料名】

その商品に原材料として使われている食用油が、量の多い順から記載されています。

【賞味期限・保存方法】

開栓されていない商品が、表示された保存方法で保存された場合、いつまでおいしく食べられるかを示しています。

賞味期限は十分おいしく食べられる期限の目安ですから、期限が切れたからといってすぐに食べられなくなるわけではありません。ですが、なるべくこの期限内に使うようにし、期限が切れた場合には、見た目やにおいを確認して、炒めものなどの加熱調理用として使うといいでしょう。