

買い物に行くと、たくさんの加工食品を見かけます。  
でも、知らないことが意外とあるのではないのでしょうか。  
初めて料理をする方にも、いつも料理をしている方にも、  
もっと加工食品に興味をもっていただきたい。  
素朴な疑問にお答えし、知ってほしいことをお伝えし、  
食べることを楽しんでいただきたい。  
加工食品への興味や関心、知識が深まれば、  
毎日の食卓がもっとおいしく、楽しくなることでしょう。

登場人物の紹介

お母さん



仕事と家事に追われる、毎日いそがしい主婦

ハムちゃん



お母さんのお手伝いをしたい、しっかり者の小学5年生

お父さん



単身赴任が決まり、料理をはじめようと思っている一人暮らし初心者

おじいちゃん



リタイアをきっかけに料理に興味が出てきた元気な65歳

私は  
食べもの博士です。  
これから、みなさんの  
疑問にお答え  
します!



食べもの博士

INDEX

お買い物編



- Q1 袋の表示にはどんなことが書いてあるの? .....3
- Q2 食物アレルギーってなあに? .....4
- Q3 栄養成分表示には何が書いてあるの? .....5
- Q4 食品添加物は何のために使っているの? .....6
- Q5 賞味期限と消費期限のちがいは? .....7
- Q6 どこに保存したらいいの? .....8

調理編



- Q7 ハムやソーセージは、そのまま食べてもいいの? .....9
- Q8 お弁当に入れる時は、加熱したほうがいいのか? .....9
- Q9 レトルト食品や缶詰は、そのまま電子レンジで温めていいの? .....10
- Q10 脱酸素剤(だつさんそざい)が熱い! .....11
- Q11 どうやって切るの? .....12

保存編



- Q12 いちど開けても、賞味期限まで日もちがしますか? .....13
- Q13 冷凍してもいいの? .....14
- Q14 冷凍食品の袋がパンパンにふくらんでいる! .....15

捨てる編



- Q15 ゴミを捨てる時のルールってあるの? .....16

マメ知識



- Q16 ハムがキラキラしてるけど、大丈夫? .....17
- Q17 お肉の中が赤い! 生なの? .....17
- Q18 ヨーグルトのふたを開けたら水がういている! .....18
- Q19 ヨーグルトは凍らせてもいいの? 効果はかわらないの? .....18
- Q20 お肉を使った製品にはどんなものがあるの? .....19

飾り切り



- ウサギの作り方 .....21
- 小鳥の作り方 .....21