



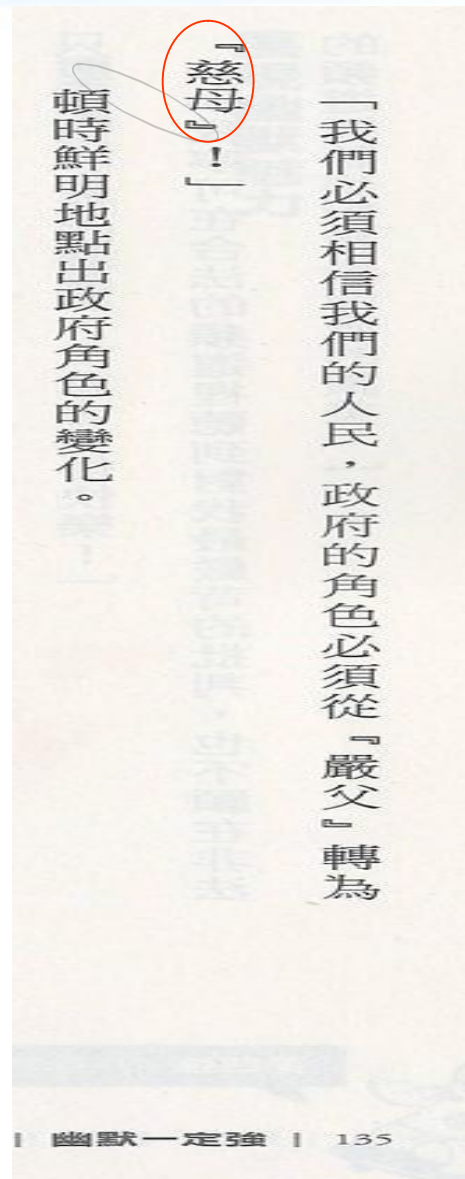
食在安心藥求安全



食品藥物管理科長：陳淑惠

日期：2013年4月9日

1



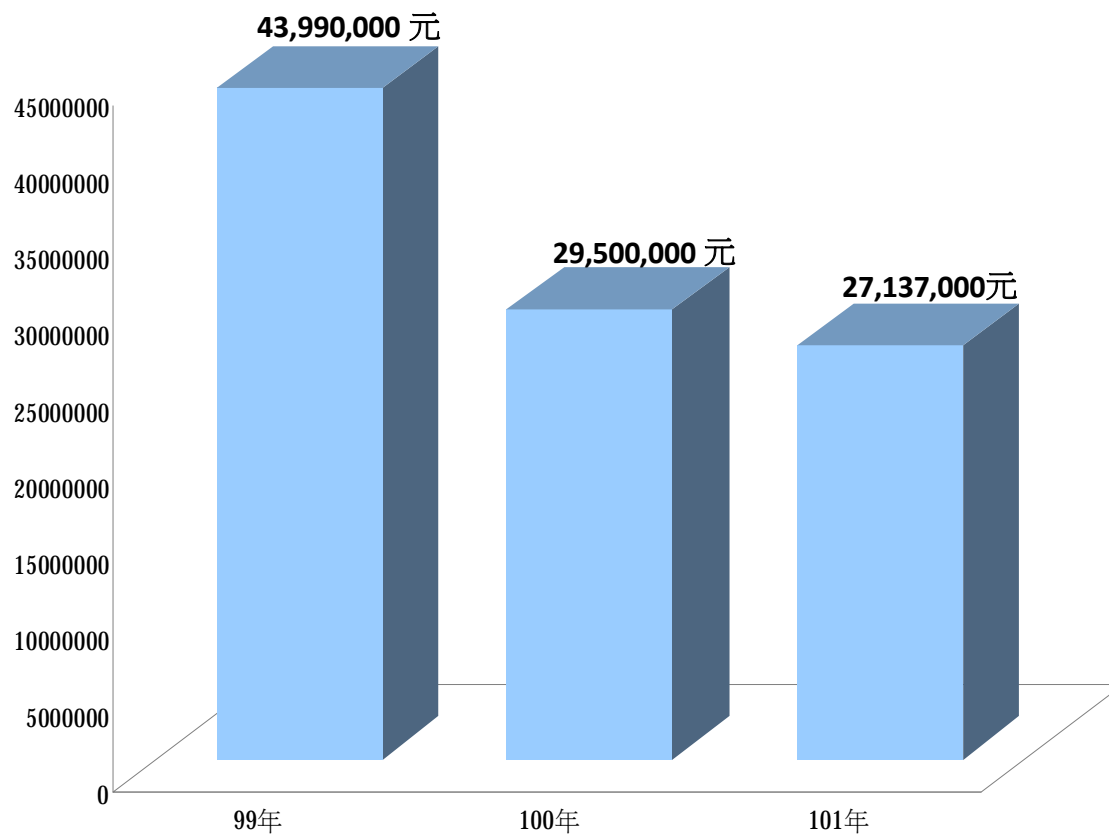
頓時鮮明地點出政府角色的變化。

「慈母！」

「我們必須相信我們的人民，政府的角色必須從『嚴父』轉為



99年~101年食品違規裁處案件情形





大 綱

- 壹、認識食品標示
- 貳、包裝容器知多少
- 參、合法藥品
- 伍、結語



壹、認識食品標示

購買食品您第一優先考量是什麼？





1.



2. 喜好

3. 依食品標示作選擇



想想看 為什麼買東西要看食品標示???

- 知道是哪一家公司做的
- 了解食物的成分
- 不會吃到過期的食物
- 可以知道吃了多少量



完整包裝食品應標示項目

1. 品名

食品之品名，應使用國家標準所定之名稱；無國家標準者，得自定名稱。依前項規定自定品名者，其**名稱應與主要原料**有關。

2. **內容物名稱**及重量、容量或數量其為**兩種以上**混合物時，應分別標明下列事項，但專供外銷者，不在此限。

(1) 重量、容量以公制標示之。

(2) 液汁與固形物混合者，分別標明內容量及固形量。

(3) 內容物含量得視食品性質註明為**最低、最高或最低與最高含量**。

3. 食品添加物名稱

食品添加物名稱請參照衛生署編印之食品衛生管理手冊之「食品添加物使用範圍及限量」所稱之名稱。

4. 廠商名稱、電話號碼及地址

輸入者應註明國內負責廠商名稱、電話號碼及地址

5. 有效日期

經中央主管機關公告指定須標示製造日期、保存期限或保存條件者，應一併標示之。

6. 其他經中央主管機關公告指定之標示事項。「全素或純素」、「蛋素」、「奶素」、「奶蛋素」、「植物五辛素」

食品應以中文及通用符號顯著標示營養成分及含量

1. 「營養標示」之標題。
2. 熱量。
3. 蛋白質、脂肪、飽和脂肪、**反式脂肪**、碳水化合物、鈉之含量（註：此碳水化合物包括膳食纖維）。
4. 其它出現於營養宣稱中之營養素含量。
5. 廠商自願標示之其他營養素含量。

營養標示格式(一)

營養標示	
每一份量	公克（或毫升）
本包裝含	份
每份	
熱量	大卡
蛋白質	公克
脂肪	公克
飽和脂肪	公克
反式脂肪	公克
碳水化合物	公克
鈉	毫克
宣稱之營養素含量	
其他營養素含量	



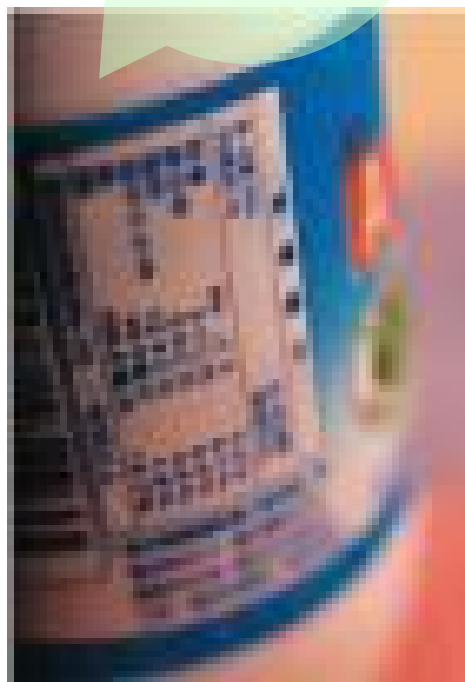
範例：

① →	品名	麵包—花生口味
	主要成份	麵粉、花生醬、油脂、花生、糖、鹽、奶粉、酵母、脂肪酸甘油酯、己二烯酸鉀 0.1% 以下(防黴用防腐劑)、丙酸鈣 0.09%以下(防黴用防腐劑)
③ →		
⑤ →	保存期限	2½ 天
	保存條件	室溫 28°C 以下
② →	淨重	64±15 g
	製造廠商	XX 企業公司 台灣 X 市 X 工業區 X 路 X 號 服務專線：(080)XXXXXXX
④ →		
	注意事項	請避免儲放於高溫或日光照射處，拆封後請儘早食用。

營養標示 ← ⑥	
每一份量	64 公克
本包裝含	1 份
熱量	235.5 大卡
蛋白質	7.4 公克
脂肪	12.0 公克
碳水化合物	24.4 公克
鈉	155.2 毫克

品名：餅乾（起士三明治餅乾）
成分：麵粉、植物性乳化油、乳酪粉(含食用黃色四號和黃色五號)、椰子油、砂糖、乳清粉、高果糖、精鹽、磷酸二氫鈣、膨脹劑、大豆卵磷脂、酵素。
***可能含有微量花生、蛋或芝麻**
淨重：87克 **保存期限：**一年
有效日期：標示於側面(至西元日/月/年止)

每瓶200ml



營養標示

每一份量100毫升

本包裝含2份

每份提供每日
營養素攝取量

基準值*之百分比

	每份	
熱量	64 大卡	3.2%
蛋白質	3.7 公克	6.1%
脂肪	0.0 公克	0.0%
碳水化合物	12.2 公克	3.8%
鈉	45.5 毫克	1.9%
鈣	109.8 毫克	13.7%

*每日營養素攝取量之基準值：熱量2000大卡，蛋白質60公克
脂肪55公克，碳水化合物320公克，鈉2400毫克，鈣800毫克

一瓶優酪乳的熱量是 **128** 大卡
鈣質含有 **219.6** 毫克



練習題：一罐牛奶 300毫升

營養標示	
每一份量100毫升	
熱量	49.5大卡
蛋白質	3.1公克
脂肪	1.5公克
碳水化合物	5.9公克
鈉	40.4毫克

如果喝完一罐牛奶，可以獲得多少熱量

1. 49.5大卡

2. 49.5大卡 X 3

3. 49.5大卡 X 300



願全民



食品衛生好
放心吃到老



多吃天然食物
遠離化學食品



貳、認識塑膠包裝容器具

全國首創製作辨識口訣：

「一、二不重複、三號不微波、
四號不耐熱、五號使用較安全、
六號不耐酸鹼熱、七號類多
應慎選」。

塑膠材質號碼	使用口訣	產品種類	特性	耐熱溫度(°C)*
1 PET	不重複		硬度韌性佳、質輕、耐酸鹼	60~85
2 HDPE			耐腐蝕、耐酸鹼	90~110
3 PVC	不微波		可塑性高	60~80
4 LDPE	不耐熱		耐腐蝕、耐酸鹼	70~90
5 PP	使用較安全		耐酸鹼、耐化學物質、耐碰撞、耐高溫	100~140
6 PS	不耐酸鹼熱		吸水性低、安定性佳	70~90
7 OTHER	類多應慎選		PC: 質輕、透明、耐高溫 PLA: 質輕、透明	PC: 120~130 PLA: 約50

臺中市政府衛生局提醒您
須妥善使用塑膠類食品容器，以維護身體健康！



標示項目



- 品名
- 材質名稱
- 耐熱溫度
- 廠商名稱、電話及地址
- 原產地(國)
- 淨重、容量、數量或度量等
- 製造日期
- 使用注意事項或微波等其他警語，但產品材質如屬聚氯乙烯(PVC)或聚偏二氯乙烯(PVDC)，應另加註使用於高油脂食品及高溫時，勿與食品直接接觸或等同意義之警語



標示方式

- 標示內容，應以印刷、打印、壓印或貼標於最小販售單位之包裝或本體上。供**重複性使用之產品**，其主要本體之**材質名稱及耐熱溫度**二項標示，應再以印刷、打印或壓印方式，加標於最小販售單位之主要本體上。





參、合法藥品

- 處方藥

(衛署藥製字第000001)

(衛署藥輸字第000001)

- 指示藥

(衛署藥製字第000001)

(衛署藥輸字第000001)

- 成藥

(衛署成製字第000001)

(衛署成輸字第000001)

藥怎麼用 先看清楚

1. 就診後，請仔細核對姓名、年齡、性別等資料是否符合
2. 檢查藥品名稱、數量是否正確
3. 注意藥品用量、用法、警語等訊息，並確實遵守
4. 確認調劑及交付藥品的人，是否佩帶藥師的職業執照

○○○醫院 ○○縣○○鄉○○路○○段○○號
TEL: (○○)○○○○-○○○○
*藥物諮詢專線: (800)-441-005

調劑日期: 91-12-16
Dispense Date: 91-12-16

1 處方醫師: 林醫師
Doctor: 林醫師
領藥序號: 99999

姓名: 李病人
Name: 李病人
性別: 男
Sex: 男
年齡: 30
Age: 30

藥品名稱 Brand Name	單位/含量 Coctries	數量 Quantity	天份
PRINFERAL	顆 / 0.5mg	12	3天份

用法
Administration: 每日三餐後及睡前

其他注意事項
Other instructions: 服用後二小時內，請勿駕車

適應症
Indications: 止痛、解熱

副作用
Major Side Effects: 嗜睡

注意事項(警語)
1. 請核對姓名，保留藥袋至藥出
2. 請當面點清藥品種類及數量
3. 藥品請存放陰涼處
4. 請依照醫師指示服用
5. 本藥袋使用完畢
6. 請放置於兒童

4

執業執照
藥師 智慧 媽咪
執業場所: 台具藥局
A228089799



認識藥品分級...世界潮流

藥品分類	用藥風險	例子	指導用藥方式	購買方式	藥品廣告
處方藥	用藥風險最高	治陽痿藥(威而鋼等)、克流感、RU486、減肥藥(諾美婷、羅氏鮮)	藥師依據醫師處方箋給藥，並指導病人用藥方法	持醫師處方箋，請專業藥師給藥	不可宣傳廣告，只限於專業期刊
指示藥	用藥風險次之	胃腸用藥、綜合感冒劑、保利達B	由醫師、藥師或藥劑生指導用藥方法	不需醫師處方箋，自行於藥局購買	廣告內容要先送衛生單位審核，通過才可廣告
成藥	用藥風險最低	綠油精、萬金油	民眾依藥品說明書之用法用量自行使用	於藥局或具藥商販賣執照場所自行購買	廣告內容要先送衛生單位審核，通過才可廣告



吃藥不一定要配胃藥

1. 不正確的觀念：「西藥傷胃」、「胃藥（制酸劑）保護腸胃」
2. 胃藥使用不當，其實不但無關「顧胃」，甚至會影響原本該有的處方療效。
3. 使用以下四種藥的時候，最好不要自己購買胃藥併服。
四環黴素（Teracyclines）、阿斯匹靈（Aspirin）、
蔥菴類藥（Quinolone）、Clindamycin
4. 能不吃胃藥事最理想的，如果無法避免，吃胃藥的次序與間隔十分重要，必須先吃其他藥品後吃胃藥，並且錯開至少2小時。



自我照護 (self-medication) ... 停看聽

- “ 有慢性病之**老年人**、**孕婦或受乳婦女**、小兒不全然適合自我醫療，需要特別告知藥師，很多時後應選擇就醫。
- “ 持續的症狀應就醫，切忌有**頭痛醫頭**、**腳痛醫腳**的錯誤觀念。
- “ **嚴重的症狀**應就醫，不可有隨便購買成藥暫緩病情的鴛鴦心態。
- “ 慢性毛病應就醫，因為慢性病容易引發身體其他病症，應由醫生告知治療方式。
- “ 告知**藥師目前**有的疾病及所有用藥，可能症狀是藥品的副作用。
- “ 是否使用**特殊飲食**：如糖尿病人，應儘量不要用糖漿製劑。
- “ 告知藥師過去的**藥品不良反應**及用藥紀錄。
- “ 自我醫療兩天內症狀**未緩解**或有惡化，應就醫診斷。

Thank You

祝福大家

活力 健康 快樂

