

食育 メール

三 条 市

あなたはどっち？ 食べてる？捨てる？

6月は食育月間です。今回は「食品ロス」について考えてみましょう。あなたの家庭では、まだ食べられるのに捨ててしまっているものはありますか？日本の食品ロスは年間632トン（農林水産省及び環境省「平成25年度推計」）にもなり、その半分は一般家庭から出ているそうです。普段捨てているものに注目し、工夫次第でゴミを減らせて健康づくりにもなるお得な情報をお届けします。

丸ごと食べるひと工夫

野菜は丸ごと

野菜の皮には大切な実を守るため、多くの栄養分や旨味の成分がぎゅっと詰まっています。よく洗って丸ごと使うことで野菜の持つパワーを全ていただきましょう。

万能野菜だしに

皮やヘタなど普段捨ててしまう野菜の部分をコトコト煮込んで万能の野菜ダシ（[ベジブロス](#)）に。調理する水の代わりにベジブロスを使うだけで、料理の味が格段にアップ！

根元まで味わう



野菜の皮やヘタや種を煮るだけ

カレーやシチュー、スープなど、いろいろ使える

ほうれん草の根元の赤い部分には骨の形成に必要なマンガンなど、栄養がたっぷりです。

ゆでる時は、包丁で根元に十字の切り込みを入れると、汚れもすっかり落ち、葉とゆで上がりが均一になります。



魚の皮は栄養たっぷり



苦手な人も多い魚の皮には、栄養がたっぷり含まれています。

- お肌に嬉しいビタミンAやコラーゲン
- 血液サラサラ効果がある不飽和脂肪酸

皮をフライパンやトースターで香ばしくパリッと焼いたり、油でカラッと揚げてカレー粉や塩コショウをまぶして食べるのもおすすめ。



コラム

Column① ～消費期限と賞味期限の違い～

まだ食べられる食品を捨てているかも？正しい知識でムダなく食べきり、使い切りましょう。

消費期限

安全に食べられる期限

この期限を過ぎたら、食べないほうが良い

賞味期限

おいしく食べることができる期限

この期限を過ぎても、すぐ食べられないわけではない

賞味期限が切れていても見た目や臭いなど総合的にチェックし、すぐ捨てないようにすることが大切です。

だしがらも無駄なく使う

和食の基本の“だし” 様々な料理のベースとなり、料理のおいしさを引きかたてます。だしを取ったあとのだしがらも立派な食材。最後まで味わいましょう。



昆布

だしを取った後の昆布にはカリウム、マグネシウム、アルギン酸、よう素などの健康や美容に効果のある栄養素が残っています。柔らかくなった昆布は調理しやすいので、様々な料理に使えますよ。

こんな料理に



豆と昆布の煮物



昆布の佃煮

佃煮は調味料として使ってもおいしいですよ。冷奴+佃煮、炒め物+佃煮 など



かつお節

身体を作るもとになるたんぱく質や、リン、カリウム、ビタミンDなどをたっぷり含んでいます。

また動脈硬化の予防に効果的なビタミンや、不足しがちなカルシウム、ミネラルなども含んでいるので余すことなく食べましょう。

こんな料理に



おかかふりかけ

和え物に使っても、おいしいです。



マヨネーズと和えてツナマヨ風



煮干し

煮干しのだしがらにも良質なたんぱく質やカルシウムなどの豊富な栄養素が残っており、立派なおかずになります。おすすめは、甘辛炒めです。水分を切って、ごま油で炒めて味付けすると、ご飯にもよく合います。

こんな料理に



煮干しの甘辛炒め



煮干しの南蛮漬け

コラム

Column② ~卵のカラザ~



私たちの食生活に欠かせない卵ですが、みなさんは、白身と黄身をつなぐ白いひも状のカラザを食べますか？



卵を食べ始めた江戸時代の頃は、カラザを必ず取っていたそうです。当時の人は、カラザを卵の目や、いきめ(生き目)と呼び、この目が、黄身や白身を食べながら大きくなり、卵を全て食べ終わった頃に、ひよこになって生まれてくると考えていました。そのため人間がそこまで食べるのは申し訳ないと、取って自然に返すように土に埋めていたそうです。

このように、命のありがたさに感謝し、大切に作る日本の文化は今も昔も変わらないのですね。

今でこそ、食べる人も多いカラザには実はアミノ酸がたっぷりです。先人から受け継いだ「命への感謝の気持ち」を大切に、食生活を送りましょう。

旬の食材紹介 6月は“キャベツ”

三条はいまや新潟県内トップのキャベツ産地です。石上、栗林地区では、約 20 軒の農家がキャベツを生産しています。栄養面ではビタミンUという成分が特徴で、胃の粘膜を元気にしてくれる働きがあります。芯の切り口が白くて、外葉がツヤツヤしているものが新鮮でおいしいですよ。



共同出荷場には、毎日たくさんのキャベツが集まります！

こちらも見てくださいね！

一編集後記 編集者のせきらら食生活日記

おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードをご紹介します。

6月は、食育月間です。何か食に関する新たな取組を試みたいと思い、家庭菜園を始めました。なすやトマトなど、ホームセンターの園芸担当者の方から初心者でも成功しそうな苗をいくつか教えていただき、自宅で育てています。

家庭菜園を始めてから、なんとなく憂鬱だった雨天が愛おしくなりました。雨が降っては水をたっぷり吸収して、晴れた日には光合成して、毎日少しずつ成長する苗を見ながらわくわくしています。収穫の夏本番が楽しみです。



食育の視点の主要施策（食育の推進と農業の振興に関する計画）

- 1 米飯食の推進（ごはんを主食にお膳の形でしっかり食べよう）
- 2 共食の推進（一緒に食べておいしさを共有しよう）
- 3 食文化の伝承（食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう）

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448（直通）

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp