

食育 メール

三 条 市

暮らしの中の 食品ロスを見直そう



5月30日は「ご(5)み(3)ゼロ(0)の日」です。日本国内における食品廃棄量のうち、食べ残しや、封を開けずに期限が切れてしまったものなど、まだ食べられるのに捨ててしまっている食品(食品ロス)の量が問題となっています。1人1人が意識して行動を見直してみましょう。

お茶碗 1 杯分の食べ物を毎日捨てている



日本国内における年間食品廃棄物は約2800万トン。このうち売れ残りや期限を超えた食品、食べ残しなど、本来食べられたはずの「食品ロス」は約632万トン。それを日本人1人当たりで換算すると「お茶碗約1杯分(136g)の食べ物」を毎日捨てている計算になります。

食品ロス
632 万トン

企業から
330 万トン

家庭から
302 万トン

約半数が家庭からの食品ロス

食品ロスは食品メーカーや小売店、飲食店などの企業から発生するものと、家庭から発生するものの2つに分けられます。そして、食品ロスの約半数(302万トン)は家庭から発生しています。

1位 過剰除去(54%)

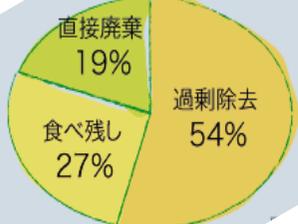
皮を厚くむきすぎたり、取り除き過ぎた部分

2位 食べ残し(27%)

作り過ぎなどで食べ残された料理

3位 直接廃棄(19%)

冷蔵庫に入れたままにしたり、調理されず食卓に上がらなかった食品



(農林水産省 HP より)

家で出来る食品ロスを減らす工夫

買い物編

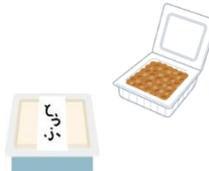
✓ 買い物に行く前に冷蔵庫の中を確認しよう



在庫があるのを忘れて同じ食材を買ってしまうと、結局使い切れずに腐らせてしまう原因になります。冷蔵庫の中を確認してから、必要なものだけ買うようにしましょう。

✓ 消費期限が近い日付のものを選ぶ

食品を買うとき、すぐに食べるものは、消費期限が近いものを買うのも工夫のひとつ。皆が行えば日本全体の食品ロスを大きく減らすことができます。1人1人の取り組む姿勢が大切なのかもしれませんね。



Check !

知っていますか?
賞味期限と
消費期限の違い

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

消費期限

安全に食べられる期限

この期限を過ぎたら
食べない方がよい

食品が傷みやすい時期です。保存方法に気をつけ、見た目や臭いなど五感を使って総合的にチェックしましょう。

料理編

☑ 週に一度は冷蔵庫クリーンアップデーを作ろう

週に一度は、冷蔵庫の中にある食材を見直し、賞味期限・消費期限の近いものや、痛みやすい肉や野菜などを使いきって料理をする日を作りましょう。定期的に行うことで、買い過ぎなどの自分の買い物の癖が分かり、上手に食材を使い回せるようになります。

節約にもなるよ！



Let's Cook! サルベージ料理

サルベージ(救出)料理とは、そのままでは捨てられてしまうかもしれない食材を使った料理のことです。食品棚の奥で眠っている缶詰や乾物、冷蔵庫のドアポケットに溜まった賞味期限間近の調味料、少しなびた野菜など、出番がないまま放置されている食材はありませんか？工夫しておいしく救出しましょう♪



箸休めにいかが

しなびた大根×塩

食べやすい大きさに切り、塩をもみ込むだけで浅漬けに。



栄養満点おにぎり

魚・肉の缶詰×ごはん

残り野菜とともにみじん切りにして火をとおり、ごはんには混ぜ込むだけで、おいしいおにぎりに変身します。



★ ★ 食べ物は食べるためにあるものです。

目の前の食材に感謝する気持ちを大切に、日々の食事を楽しみましょう♪



保存編

☑ 保存の知恵を身につけましょう

食品は正しく保存することで、鮮度を保ったまま保存でき、無駄なく使うことができます。



根菜類は光を避けて新聞紙に包んで冷暗所に保管。



葉物野菜は葉先が乾かないように、湿らせた新聞紙に包んで保存。



縦に育つ野菜は、立てて保存すると良いです。大根は葉を切り、新聞紙に包んで保存しましょう。

野菜の鮮度を保つためには、植物を老化させるホルモン「エチレン」から野菜を守ることが大切。エチレンは野菜の呼吸数が増えると発生するため、切ったらラップやポリ袋に包んで保存するようにしましょう。



旬の食材紹介

5月は“たけのこ”

三条では、栄地区の吉野屋が産地として有名で、主に生産される孟宗竹(もうそうちく)という品種は、アクが少なく食べやすいと人気です。スーパーや直売所で地元のものを探し、色々な料理で楽しく味わってください。



食物繊維やカリウムが豊富！

一編集後記一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。

最近、道具の影響を実感しています。例えば箸置きを使うと、衛生的で、渡り箸などの悪い食事マナーを防ぐだけでなく、ゆっくりとよく噛んで食べるようになること。うつわは、お気に入りのものを使うと、何の料理が似合うかなど考え、毎日の料理が楽しくなること。今月は食品ロス特集でしたが、道具も愛着を持てるものを大切に使いしていきたいです。



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かたち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)

まずは1g塩を減らそう!

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性 **8g** 未満
女性 **7g** 未満
血圧の高い方や治療中の方 **6g** 未満

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