

食育 メール

6月は食育月間

減らそう！ 食べ物のもったいない



日本の食品ロス

6月は『食育月間』です。普段の生活で食べ物を無駄にしまってはいませんか？
日本の食品ロスの現状について知り、私たちができることは何か考えてみましょう。

食品ロスとは…

腐敗・カビ

賞味期限切れ

過剰除去

食べ残し

このように本来食べられるのに捨ててしまう食品のことをいいます。



日本では
年間約 **646万トン**

家庭から

事業から

約 **289万トン**

約 **357万トン**

数字が大きくてピンとこないわ…



1人1日当たりにすると

約 **139g**

ということになります。



これはご飯茶碗1杯分を毎日捨てているということになります。



これなら私でも食品ロスを減らせそう



～家庭では～

① 買いすぎに注意

必要な食品を、必要な時に、必要な量だけ購入しましょう。
買い物に出かける前の冷蔵庫チェックを忘れずに！

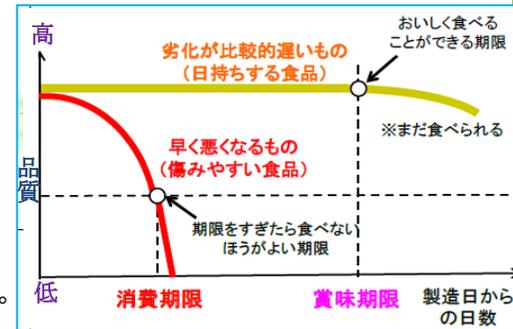


メモや、スマホで写真を撮ると忘れませんね！



② 「消費期限」と「賞味期限」を正しく理解

消費期限は食べても安全な期限、
賞味期限はおいしく食べることができる期限です。
すぐに食べるものなら賞味期限が近いものから購入しましょう。



③ 作りすぎてしまったら他の料理に作り替える

もし食べ切れなかったら他の料理に作り替えて、食べ切るようにしましょう。



次のページでリメイク料理を紹介します！

食育メールNo.121★ あなたはどっち？食べる？捨てる？

ちょっとした工夫で食品ロスを減らす方法を紹介しています！
ぜひ、参考にしてください。

だしがらも無駄なく使う



魚の皮は栄養たっぷり

根元まで味わう



～お店では～

① 適量注文

外食時に注文するときは、本当に食べ切れる量か考え、頼みすぎてしまうことのないようにしましょう。

また、お店によっては小盛りやハーフサイズを選べる場合もあるので、お店の人に聞いてみるのも良いですね。

② 可能なら持ち帰る

食べ切れなかったものはお店の人に確認して持ち帰るのも一つの手です。持ち帰った場合は必ず再加熱して、早めに食べましょう。



作りすぎた料理を リメイク!!



具と煮汁に分けて、具を細かく切る



炊飯器に米と刻んだ具、煮汁を入れてスイッチオン!

※炊くときの水は煮汁の量で加減します!



炊き込みご飯



卵液と混ぜて焼く

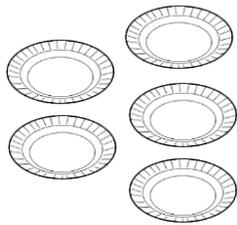


卵焼き

煮物をリメイクした
2品を紹介

宴会での食べ残しは食品提供量の14.2%にもなります。

これは**7皿のうち1皿が廃棄**されているということになります。



でも、宴会中はなかなかゆっくり食事を楽しめないんだよな～



3010 運動を知っていますか?

「3010 運動」とは宴会時の食品ロスを減らすため、宴会開始30分と終了10分前は自分の席で食事を楽しみましょうという運動です。



味わいタイム

料理は出来立てがおいしいです。乾杯後30分は料理を味わいます。



お楽しみタイム

宴会を楽しみます。おいしい料理で会話も弾みます。



食べ切りタイム

大皿に残った料理は小皿に取り分けて食べ切りましょう。

旬の食材紹介

6月は“アスパラガス”

独特の風味と食感がおいしいアスパラガス、私たちが食べているのは、若い茎の部分というをご存じでしたか。

新潟のアスパラガスは、雪解けの水や豊富な日照のおかげで、軟らかく甘み強いのが特徴です。



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。

我が家では土曜日に冷蔵庫内の食品の整理をします。余った食材を使い切るためによく作るのが、お好み焼きです。半端に残った野菜を細かく切って、ツナ缶やコーン、チーズなど子供が好きなものを加えて焼きます。簡単で、子供たちにも人気のお好み焼きですが、我が家の些細な食品ロス削減の取組でもあります。



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	女性	7g	血圧の高い方や治療中の方	6g
	未満		未満		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