

# 食育 メール

三 条 市

毎月19日は  
食育の日

## ムダなく使って 食品ロスを見直そう！



10月30日は食品ロス削減の日です。普段の生活の中で無意識に食べ物を無駄にしてしまうことはありませんか？まだ食べられるのに捨ててしまう、食品ロスを防ぐにはどうしたらよいか、一人一人のもったいない精神と少しの工夫で見直していきましょう。

### 日本の食品ロスの実態



#### 食品ロスとは…

食べ残し

皮を厚くむく等

本来食べられるのに捨ててしまう食品のこと

賞味期限切れ

腐敗・カビ



食品ロス全体のうち、  
家庭から出るごみは **46%**と  
約半数近くを占めています。

国民1人当たり食品ロス量

**1日 約130g**



※ 茶碗約1杯のご飯の量に相当

**年間 約47kg**

※ 年間1人当たりの米の消費量  
(約54kg) に近い量



こんなにたくさん  
捨てられているんだね！



資料：総務省人口推計(平成30年10月1日)  
平成30年度食料需給表(確定値)

### 今日から実践！食品ロス削減方法



#### ★買い物の前は事前に冷蔵庫をチェック！



冷蔵庫の中の物を週に一度は確認する**クリーンアップデー**を作り、在庫管理をすることで食材を無駄なく使うことができ、食品ロスを防げます。冷蔵庫内に残っている食材のメモやスマホで撮影した画像を使って買い物に行きましょう。

#### ★食材は使う分だけ購入する！

スーパーに行くと必要以上に食材を買ってしまうことがありますが、**使う分だけ、食べきれる量を購入すること**が食品ロスを減らすポイントです。



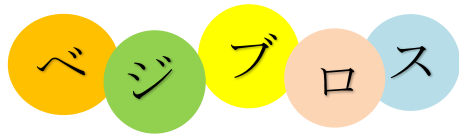
#### ★手前に陳列されている食品を選ぶ！

手前から食品を選ぶことで、販売期限が過ぎて廃棄されることによる食品ロスを削減する効果が期待されます。

コンビニなどの小売店舗では、すぐに食べるものは消費期限が近いものからを選ぶ「てまえどり」という取り組みが行われています。



# 捨てる前に！ムダなく使おう



って知ってる？



野菜のヘタや芯、皮などをコトコ煮だして作る万能野菜だしのこと。英語で“野菜”という意味の「ベジタブル (vegetable)」と“だし”という意味の「ブロス (broth)」を組み合わせて「ベジブロス」といいます。



## ベジブロスのここがすごい

### ◎料理のおいしさを引き立てる「だし」として活躍

野菜ならではの甘みや風味が染み出した、まろやかな味わいが特徴

### ◎野菜を有効活用できる

ベジブロスによって野菜をほぼまるごと活用できるため、食品ロスを減らすことができる。材料になる野菜のヘタ、芯、皮には実の部分よりも抗酸化作用の高いフィトケミカルという栄養素が多く含まれており、じっくり煮込むことで栄養成分が溶け出し、効率よく摂取することができる。(過去の食育メールでも紹介しています [H28.6月号 \(No.121\) をチェック!](#))



## 簡単ベジブロスの作り方



クックパッドはこちら

### 【材料】

野菜くず 300g (両手程の量)  
水 1ℓ  
酒 小さじ1

うまみを引き出すポイント！

### 【作り方】

- ① 鍋に水と野菜の切れ端を入れ、酒を加える。
- ② 弱火で 20～30 分加熱し、野菜がふつふつと踊るくらいの火加減でじっくり火を通す。
- ③ 火を止め、ボウルにざるをのせて野菜をこして完成

料理に  
使ってみよう♪

スープや鍋物のベースとして

煮物、煮込み料理に



## 旬の食材紹介

## 10 月は“新米”

新米の時期がやってきました。農家の方の労力と努力に感謝して、おいしい新米をさらにおいしく味わいたいですね。

新米は吸水が早く、米をといでいるうちに吸水する量が多いため普段より水を減らして炊くのがポイントです。

米 1 合に対して大さじ 1 杯程度の水を減らしましょう。例えば炊飯器で炊く場合、目盛まで水を入れて、そこから大さじで水をとると簡単です。



## 食育の視点の主要施策

### (第2次三条市食育の推進及び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 減塩の推進 (子どもの頃から適塩に慣れよう)
- 3 共食の推進 (一緒に食べておいしさを共有しよう)
- 4 和食文化の伝承 (和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 7.5g  
未満

女性 6.5g  
未満

血圧の高い方や  
治療中の方 6g  
未満

## 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紹介します。

最近電子レンジで簡単にだしがとれる「だしポット」というものをよく使っています。昆布とかつおのだしがらは佃煮にしたり、ふりかけにしたり、つくねやお好み焼きに混ぜたりといろいろな料理に使えるので最後まで捨てずに使っています。だしがらも立派な食材なので、他にも活用できるメニューを考えていきたいです。

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