

食育メール

毎月19日は食育の日

10月は食品ロス
削減月間！

－食品ロスを減らそう！－

「食品ロス」とは、本来食べられるにもかかわらず捨てられる食品のことをいいます。日本における食品ロスは、年間472万トン発生しており、この値は、国連世界食糧計画(WFP)による2022年の食糧支援量(約480万トン)のほぼ同等になります。日本の食品ロスは、事業者と家庭それぞれから50%ずつ排出されており、事業者と家庭の双方で取り組む必要があります。

QUIZ

日本の食品ロスの量は、国民1人당りに換算すると毎日どのくらい？

A 毎日おにぎり1個分

B 毎日大さじ一杯分



答えはこのページの下です

食品ロスの減少につながる和食

食べ物の恵みをもたらす自然に対して、日本人は敬い、また共に生きてきました。食材を無駄なく使う「始末する」調理や、命をいただくという感謝を表した「いただきます」という食事時のあいさつなどは、自然に対する尊重の現れです。

食材を最後まで使い切る、命に感謝するという精神は、食品ロスの減少につながっていきます。

「いただきます」
「ごちそうさま」
のあいさつは日本
ならではの。



旬の野菜や乾物などを上手に活用し、食材を無駄なく使い切ります。

日々の食生活でできること

食品ロスの約半数は、家庭から排出されています。せっかく購入した食品の一部を無駄にして、捨てているということです。

日々の食生活の中で、ちょっとした気遣いや行動で、食品ロスを減らすことができます。ぜひ挑戦してみましょう。

→裏面に食品ロスを減らすコツを紹介！



＜参考：令和6年度版食品ロス削減ガイドブック 消費者庁＞

クイズの正解はA

日本の食品ロス量は、国民1人당りに換算すると、年間38kgで、毎日おにぎり1個分(約103g)の食べ物に相当します。

食品ロスを減らす 3つのコツ

1

買いすぎない

家にある食品と照らし合わせて、また、予定を考えて、必要な分だけ買いましょう。



2

作りすぎない

体調や家族の予定などを考えて、作りすぎないようにしましょう。



3

食べ残さない

作った料理は、早めに、おいしく食べきりましょう。



「てまえどり」の習慣を！

期限内に消費できそうであれば、手前に並んでいる期限が早いものから取る習慣を。



賞味期限は「美味しい目安」

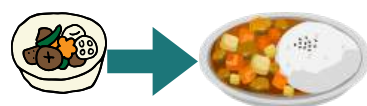
期限が切れても、すぐに捨てるのではなく、見た目や匂いなどを確認して、食べられるかの判断を。食べられることが確認できれば、捨てずに済み、家計の節約にもなります。



余ったおかずが別の料理に進化！

煮物など作りすぎて余ってしまったという経験ありませんか？

余った煮物はお米と一緒に炊いて炊き込みご飯にしたり、様々な具材が楽しめるカレーなどにアレンジして食品ロスを減らしましょう！



丸ごと使い切りレシピ

ピーマンのレンチン煮浸し

〈材料〉2人分

ピーマン …4個

水 …大さじ2

白だし …大さじ1

〈トッピング〉

ごま油 …小さじ1

かつお節 …適量

〈作り方〉

- ①ピーマンはヘタや種は取らず、手のひらで潰す
- ②耐熱ボウルに①とAを入れ、ふんわりラップで電子レンジ（600W）4分ほど加熱。
- ③器に盛り、ごま油をかけ、鰹節をのせる。



旬の野菜紹介

10月はさといも

里芋には、ガラクトタンとグルコマンナンという水溶性の食物繊維が含まれていて、食後の血糖上昇を緩やかにする作用があります。選ぶときは、皮が乾燥し過ぎていなく、しっとりとして湿っているものが新鮮である目安なので参考にしてください。また、表面の土を洗ってあるものは、品質の低下が早く、風味が落ちている場合があるので泥付きの方がおすすめです。



煮物じゃない
里芋の食べ方！

里芋と味噌マヨの
お月見グラタン



三条市クックパッドはこちら



素材やだしのうま味を

生かした食事を

一日の塩分の目標量は・・・

男性7.5g未満

女性6.5g未満

血圧の高い人や

治療中の方6g未満

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。

とり過ぎに気をつけましょう。

発行元

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