

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

家庭でできる食品ロス削減のコツ

食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。
令和5年度の推計では、日本における食品ロスの量は年間約464万トンになっています。この中で、一般家庭から発生する食品ロス量は233万トンであり、食品ロス全体量の半分以上となっています。
今回は、食品ロス削減に向けて、各家庭でできる取組を紹介します。

食品ロス削減3ステップレシピ ～えのきのき～

えのきの軸ステーキ



<材料>

- ・えのき(軸) 1袋分
- ・バター 10g
- ・醤油 小さじ1
- ・卵黄 1個

卵黄は
お好みで



クックパッドはこちら

<作り方>

1. 切る
えのきの石づきの部分を1cm切り落とし、下1/3を切る。
2. 焼く
フライパンを温め、バターを入れ、えのきを両面焼いたら醤油を加えて焼く。
3. 仕上げる
焼き上がった皿に盛り付け、卵黄をのせる。

えのきの明太バター炒め



<材料>

- ・えのき(軸以外) 1袋分
- ・バター 10g
- ・料理酒 小さじ2
- ・明太子 20g



クックパッドはこちら

<作り方>

1. 切る
えのきを3cm幅に切る。明太子は薄皮を除き、身をほぐす。
2. 炒める
フライパンにバターを入れて中火にかけ、溶けてきたらえのきを加え、酒をまわしかけて炒める。
3. 仕上げる
えのきがしんなりしたら明太子を加え、炒め合わせる。

ポイント

えのきの軸の部分は、おがくずが付いている部分を1cm程度だけ切り落とすことで廃棄を少なくすることが出来ます。



ベジブロスで野菜を余すことなく使おう！

ベジブロスは、野菜のヘタや芯、皮などを煮だして作る野菜だしのことです。野菜をほぼまるごと活用できるため、食品ロスの削減につながります。ベジブロスは、スープ・鍋物のベースや、煮物・煮込み料理に使います。



クックパッドに「ベジブロス」レシピを掲載中



消費期限・賞味期限を気にしていますか？

食品の期限表示を正しく知ること、食品を無駄なく食べることができます。

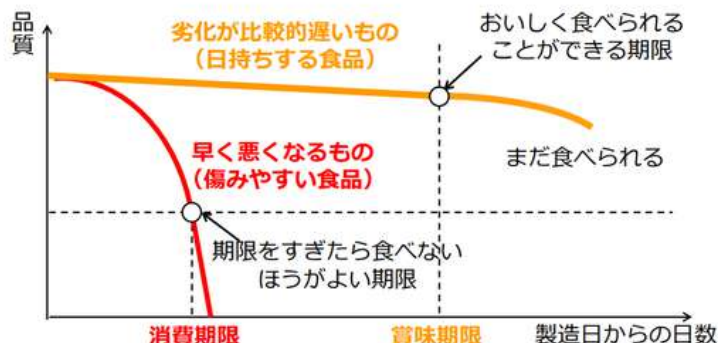
消費期限

過ぎたら食べない方がよい期限のことです。
傷みやすい食品に設定されています。



弁当、サンドイッチ、惣菜など

＜消費期限と賞味期限のイメージ＞



＜参考：消費者庁HP 食品ロス削減ガイドブック＞

※どちらも定められた方法で未開封の状態での保存期間になります。開封した場合は、消費期限・賞味期限に関わらず速やかに消費しましょう。

賞味期限

美味しく食べることが出来る期限のことです。
比較的日持ちする食品に設定されています。



菓子、カップ麺、缶詰など

公民館で 料亭の味

参加者募集中！

「二色亭すすき」の美味しい料理やおもてなしを公民館でお楽しみいただけます。

日程：11月18日（火）、21日（金）

会場：本成寺公民館（18日）、井栗公民館（21日）

時間：正午～午後1時30分

定員：15名程度（申し込み多数の場合抽選）

参加費：2000円



11月10日（月）
までに健康づくり課
食育推進室まで問い
合わせください。

おすすめ レシピ



今月は、

かぼちゃ

を食べよう！

かぼちゃは重量があるものが良いです。ヘタの部分が硬く、ヘタに縦に亀裂が入っているものは果肉が詰まっています。カットした際は冷蔵、丸ごとは常温で保存すると良いです。

三条市の
クックパッドを
見てね↓



かぼちゃのガーリックソテー



えんぶん
を見よう！

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）



素材やだしのうま味を
生かした食事をとろう。
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