

おいしく食べきって 食品ロスを減らそう!

食品ロスって何?

●食品ロスとは

まだ食べられるにもかかわらず、捨てられてしまう食品のことを言います。
日本の食品ロスは、事業者から 353 万トン (54%)、家庭から 247 万トン (46%) 発生しています。 ※1

※1 環境省 令和2年度推計より

●国民一人あたりの食品ロス量は?

年間 41kg、毎日 113g にもなります。 ※1



●なぜ問題になっているの?

- ・ごみの焼却で、二酸化炭素の排出や灰の埋め立て等による環境負荷がかかる。
- ・食料を輸入する一方で、多くの食料を廃棄し、無駄がある。
- ・ごみの焼却や廃棄などで、多額のコストがかかる。

日本の 7 人に 1 人の子どもが貧困であるとされています。 ※2 日々の食事に困っている子どもも少なくありません。

※2 厚生労働省 2019 年国民生活基礎調査より

食品ロスを減らすためにできること

●5つのポイント

<p>買い物前に確認 冷蔵庫の中身</p>	<p>食べきれぬ分を 把握して購入</p>	<p>捨てていた部分 を使い切る</p>	<p>食材の保存方法を 工夫</p>	<p>食品の期限表示 を正しく理解</p>
---------------------------	---------------------------	--------------------------	------------------------	---------------------------

野菜の使い切り調理法

野菜の皮や葉などには、栄養素がたくさん含まれています。しっかり洗って食材として活用しましょう。

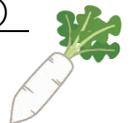
◆皮 (人参・ごぼう・じゃがいもなど)

たわしで洗って、皮ごと食べましょう。
皮をむく場合は、きんぴらやかき揚げに。



◆葉 (だいこん・かぶの葉など)

みそ汁、漬物にするなど
青菜と同様に調理しましょう。



◆茎 (ブロッコリーなど)

固い部分を切り落としてスープや炒め物などに使いましょう。
細く切って肉巻きにするのもおすすめです。



◆芯・軸 (キャベツ、白菜など)

薄く切って使いましょう。
固さが気になる場合は、刻んで
お好み焼きにすると食べやすくなります。



《食材の保存法～保存時のひと工夫でおいしさ長持ち～》

保存時のひと工夫

◆水分の多い野菜

(白菜・キャベツ・レタス)

乾燥を防ぐため、芯や切り口にぬらしたキッチンペーパーをかぶせて、ラップでくるんでから野菜室に入れましょう。



◆大根・カブ・セロリ

葉を切り落とし、別々にポリ袋や新聞紙に包んで保存しましょう。



◆ジャガイモ・サツマイモ・玉ネギ

温かい場所に置くと、芽が出てしまうことも。新聞紙や紙袋で包み、冷暗所に保存しましょう。



食品の冷凍方法

◆葉物野菜 (コマツ菜・ホウレン草)

使いやすい大きさに切って、そのままラップやフリーザーバッグで冷凍できます。冷凍すると食感が変わるので、みそ汁や鍋用にとるとよいでしょう。



◆食パンやフランスパン

ラップやアルミホイルで包んで冷凍。食べる際は凍ったままトースターで焼けばOKです。



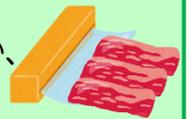
◆シメジなどのきのこ類

水で洗わず、石づきやおがくずを取り除き、食べやすい大きさに切って、ラップやフリーザーバッグで冷凍しましょう。冷凍のまま調理ができます。



◆肉や魚

1回に使う量に小分けして、ラップでくるむか、フリーザーバッグに薄く平らに入れましょう。解凍は冷蔵庫に移す、電子レンジの解凍機能を使う、流水にあてるなどの方法があります。



食品ロス削減版

野菜のピクルス



1人当たりの栄養価 67kcal

冷蔵庫に余っているニンジンやダイコンなどは皮ごと、ブロッコリーは茎ごと漬けてみましょう。きゅうりやカブ、セロリなどいろいろな野菜でアレンジしてみてください。切り方はスティック状などお好みの形で。

材料 (4人分)

ダイコン200g ニンジン100g ブロッコリー200g
A {酢・水各200ml 砂糖大さじ2 塩大さじ1 ニンニク1片
こしょう小さじ1/2 ローリエ1枚}

作り方

- ① 鍋にAを入れ火にかけ、沸騰したら中火にして10分間煮詰めてから冷まし、ピクルス液を作る。
- ② 野菜はよく洗う。ダイコン、ニンジンは皮ごと乱切りにし、ブロッコリーは子房に分け、茎は薄めの半月切りにする。
- ③ ②を別の鍋でさっとゆで、水気をしっかりときる。
- ④ 野菜が熱いうちに、①のピクルス液に漬け込み味をなじませる。

※広報しろい 2011年12月1日号にて紹介したものを食品ロス削減版にアレンジしたレシピです。

食育通信のバックナンバーは白井市のホームページからダウンロードできます。



「食生活」で検索してね!

食生活

検索



白井市健康課 (047-497-3494)