

みんなで健活!!



【問い合わせ】健康増進課(保健センター ☎282-2797)



買い物の仕方や料理の工夫を考えてみませんか? 一人ひとりが意識して食品ロスを減らしましょう

●食品ロスを減らすためのポイント

買い物をするとき▼買い物に行く前に冷蔵庫の中身を確認しましょう。事前に1週間分の献立を考えておき、必要な食品を必要な分だけ買うようにしましょう。



食材を保存するとき▼食品を種類ごとに分け、それぞれ置く場所を決めておく等、冷蔵庫内の整理整頓をしましょう。▽消費期限と賞味期限の違い(右ページ参照)を知り、捨てる前に確認をしましょう。

料理をするとき▼捨てられがちな野菜の皮や芯には、栄養が豊富に含まれています。皮は薄くむくかよく洗って使用し、芯は固い部分を取り除いてから使うようにしましょう。▽余っている食材で献立を考えたり、残った料理を上手にアレンジしたりして、食べ切るようにしましょう。最後までおいしく食べられるように、食べ切れる量だけを作りましょう。※消費者庁がエコ料理のレシピを紹介する「消費者庁のキッチン」(右QRよりアクセス可)を、ぜひご活用ください。



●エコクッキングで食材の無駄をなくそう!

【捨てられがちな食材と含まれる主な栄養素】

捨てられがちな食材	栄養素
ブロッコリーの芯	ビタミンC、B-カロチン
キャベツの芯	ビタミンC、カリウム、カルシウム等
ニンジンの皮	B-カロチン
ダイコンの葉や皮	B-カロチン、ビタミンC
シイタケの軸	ビタミンD

【食品ロス削減レシピ】

●ブロッコリーの芯のおかかいため

【材料】

- ブロッコリーの芯…1本
- ごま油…小さじ2
- しょうゆ…小さじ1
- かつお節…1/2パック



【作り方】

- ①ブロッコリーの芯は外側の堅い部分を切り取って、短冊切りにし、沸騰したお湯で下ゆでする。
- ②フライパンにごま油を引き、ブロッコリーを炒め、しょうゆとかつお節を加えたら出来上がり♪

東海村ヘルスマイトの「おうちで簡単オススメレシピ」

オートミールクッキー



【材料】

- オートミール…70g
- 小麦粉…大さじ2~3
- チョコチップ…20g
- 砕いたナッツ…適量
- ハチミツ(砂糖でも可)…大さじ2~3
- オリーブオイル…大さじ2
- 水…大さじ1~2

※ハチミツおよびナッツを含む食材は、1歳未満の乳児には与えないでください。

☆オートミールはオーツ麦を食べやすく加工したシリアルです!

☆食物繊維やビタミンB1が豊富♪

【作り方】

- ①ボウルに全ての材料を入れて、混ぜる。
- ②オーブンの天板にクッキングシートを敷いて、①を12等分して並べる。
- ③生地を平らにし、上から軽く押しつけて平らにする。
- ④170度に予熱したオーブンで17分焼いたら、出来上がり♪