

マイヘルシー スタイル

Information to help you
become healthier!



vol. 09

【問い合わせ】
保健センター(☎282-2797)



“食べる”、“捨てる”を考える
「フードロス」削減に取り組みましょう!

今日はごみの日。そう言えば、冷蔵庫に使わなかった食材があったな…。もったいないけど、捨ててしまおう! — こんな経験はありませんか?

「フードロス」って何?

「フードロス」とは、売れ残りや食べ残しなど、本来食べられるのに廃棄されてしまう食品のことです。日本全国で年間632万トン^{*1}が捨てられています。これは、世界全体の食料援助量(年間約320万トン)の約2倍に当たります。

このうち、約半分は一般家庭からのものです。**日本人1日1人当たりのフードロス量は、約136グラム。お茶碗約1杯分の食べ物が毎日捨てられている**計算になります。

今日から
始めよう!

「フードロス」を削減するには!

もったいない
を大切に!

ポイント1 買い物

必要な食品を、必要なときに、必要な分だけ購入しましょう。買い物前の“冷蔵庫内のチェック”も大切です!

「賞味期限」と「消費期限」

「賞味期限」は、おいしく食べられる期限で、「消費期限」は食べても安全な期限です。その差をよく知った上で食品とうまく付き合い、できるだけ全ておいしくいただくようにしましょう。

ポイント2 調理

残っている食材から使いましょう。「いつか食べる食品」はフードロスの予備軍です。野菜や果物の皮は薄くむくが、そのまま食べましょう。皮や皮の付近にも栄養があります。

ポイント3 外食

食べられる分だけ注文しましょう。宴会での食べ残しは、ランチや定食の5倍^{*2}にもなります。

※1 農林水産省および環境省「平成25年度推計」
※2 農林水産省「平成21年度食品ロス統計調査」



いもマミィの
おすすめレシピ

材料	分量(4人分)
サツマイモ	80g(約1/2本)
ダイコン	60g(約2cm)
ニンジン	20g(約1/6本)
長ネギ	20g(約10cm)
ハクサイ	60g(約1/2枚)
ゴボウ	20g(約1/8本)
レンコン	20g(約1/10本)
芋がら	4g
昆布	4g
かつお節	8g
水	400cc
みそ	20g

※エネルギー(62kcal)、たんぱく質(3.0g)、食塩相当量(0.7g)



【Point】

- ▽東海村の特産品であるサツマイモを使ったヘルシーメニュー!
- ▽食物繊維がしっかりとれます!
- ▽冬野菜には体を温める働きがあります!

【作り方】

- ①昆布とかつお節でだしをとる。
- ②サツマイモは1センチメートル幅のいちょう切りに、ダイコン・ニンジン・レンコンは5ミリメートル幅のいちょう切りにする。長ネギは小口切り、ハクサイは短冊切り、ゴボウはささがき、芋がらは水で戻し、1センチメートル幅に切る。
- ③レンコンとゴボウを煮る。
- ④半分程度火が通ったら、ダイコン、ニンジン、芋がらを加える。
- ⑤全体に火が通ったら、ハクサイとサツマイモを加える。
- ⑥煮えたらネギとみそを加えて、味を調えたら出来上がり!

残り野菜でOK! 体ぽかぽか♪ 「イモソー汁」