

食育通信～職場で食場環境を考えよう～

Vol.18

平成28年9月27日

～食品ロスを減らしましょう(環境課)～

食品ロスとは、料理の食べ残しや、賞味期限・消費期限が近くなり廃棄されてしまった食材等、「まだ食べられるのに捨てられてしまった食品」のことです。

食品ロスを減らすことは、そのままごみを減らすことにつながり、すなわち環境への負荷を減らすことになります。

家庭での食品ロスを減らすためには、

- ・食品や食材を買いすぎないようにする
 - ・調理をするときは作り過ぎないようにして、なるべく捨てる部分が少なくなるようにする
 - ・賞味期限や消費期限を適宜確認し、期限が近いものから無駄なく消費するようにする
 - ・外食時、食べ切れる分しか注文しない、また、なるべく食べ残さないようにする
- 等があげられます。

また、食品を生産・販売する企業としても、消費期限が近くなり販売の対象とならなくなった商品も、そのまま廃棄するのではなく、フードバンク等を活用し福祉施設等に提供する、焼却処分ではなく堆肥化して利用するといった方法をとることで、有効活用することができます。

農林水産省などでも『「もったいない」を取り戻そう!』を合言葉に食品ロスの削減を勧めています。みなさんも今一度、自分のできる範囲から活動をしてみてはいかがでしょうか。

～野菜を捨てない工夫をしよう(福祉保健センター)～

「食に関する市民アンケート」(平成27年実施)の中では、8割の人が「生ごみをださない工夫」をしており、「野菜を捨てない工夫」は2割弱の人が取り組んでいました。

野菜の皮や茎、葉の部分は、繊維が多く硬かったり、苦みが有ったりと、つい捨ててしまいがちな部分ですが、ビタミンやカルシウム等の栄養が豊富な部分でもあります。上手に活用すると栄養価が高い料理として美味しく食べることができます。捨ててしまいがちな皮の部分も我が家の一品として料理していきませんか。

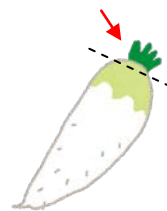
◇大根や人参の皮の料理 (皮はよく洗う)

- ① 皮つきのままカットして
煮物、炒めもの、汁ものに
- ② 厚めにむいた皮を
千切りにし
油で炒め
「きんぴら」
にしたり、
油揚げと一緒に煮る
(麺つゆを使うと味付けも楽)



◇カルシウムをたっぷり含む 大根やかぶの葉の料理

- ⇒ゆでておひたしや胡麻和え、
細かく刻んで菜飯、
味噌汁の具材など
- ※葉は購入後、
新鮮なうちに
切り落とし
茹でておく方が
美味しい!



◇その他の工夫

- ① ブロッコリーの茎は
固い皮をむき、
茹でてスティック野菜や、
肉と一緒に炒める
- ② きゃべつの芯は、
細かく刻みハンバーグや
スープの具材に



☆☆☆☆☆「戸田市食育推進情報局」にぜひ遊びにきてください☆☆☆☆☆

福祉保健センターで行っている食育活動の取り組みや食育に関する教室等をPRするページを開設中です。

戸田市食育推進情報局 <http://www.city.toda.saitama.jp/soshiki/236/health-shokuikujo.html>