

使い切りレシピ も載ってるうなぁ～!



我孫子市 食育だより



～おいしく楽しく食事をしよう!～

合言葉は
もったいない!

「食品ロス」って何?どれくらいあるの?

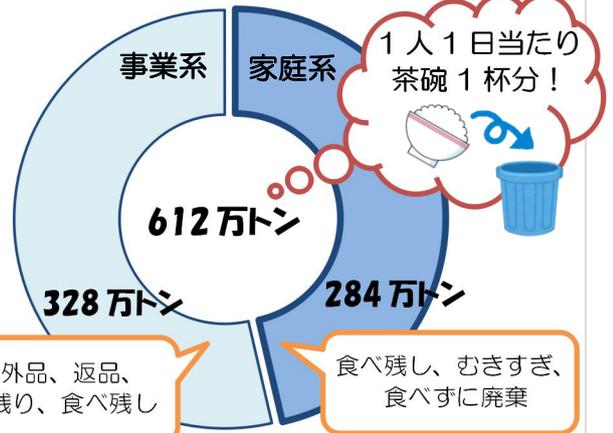
「食品ロス」とは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。

現在日本では、**年間612万トン**の食品ロスが出ています。これを、国民1人当たり換算すると、毎日約132g、**お茶碗1杯分の食べ物**が捨てられていることとなります。これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた食料援助量の約**1.6倍**に相当します。

また、捨てられた食品を廃棄するには、**多額のコスト**がかかり、**CO₂排出による環境汚染**も問題となっています。

食品ロスのうち、**半分は家庭から捨てられる食品**です。大切な資源の有効活用や環境のためにも、食品ロスを減らす取り組みを実践しましょう。

食品ロスの発生状況



農林水産省「食品ロス量(平成29年度推計値)の公表について」

捨てる理由

1位	食べきれなかった
2位	傷ませてしまった
3位	賞味・消費期限が切れていた

消費者庁「平成29年度徳島県における食品ロス削減に関する実証事業の結果」

食品ロスを減らすための工夫を聞いてみました!

みんな
どんなことを
やってるの?

1位 出された料理を食べきる (53.8%)

…多く作りすぎたり、頼みすぎないことも大切!



2位 買い物には買い物メモを持参する (44.9%)

…買い物前は冷蔵庫の中を確認しよう!



3位 ばら売りや小袋を利用する (33.2%)

…必要な分だけ買おう!



- その他、
- ◇賞味(消費)期限を書いて食べ忘れを防ぐ (20.2%)
 - ◇食材を無駄なく使う (14.8%)

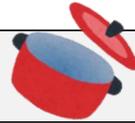
などの工夫がありました。

昨年、我孫子市では「健康についてのアンケート」を実施しました。その中で、食品ロスを出さないために、工夫していることについて尋ねたところ、最も多かったのは「**出された料理を食べきる**」という回答でした。健康のためには、適量を食べることも大切です。調理の際は、作りすぎに要注意!食材を無駄なく使うことも、「(食材を)食べきる」ためには大切です!

食べきる料理のポイントは裏面へ!!

今日から
実践！

「食べきる」ためのクッキング術



食材を「食べきる」ためのポイントです。できることから始めてみましょう！

☑食材は無駄なく使おう！

農家の方が心を込めて作ってくれた野菜。
切り方を工夫して、無駄なく食べよう！

- にんじん、大根の皮はむかずに使用。
- ほうれん草の根本の赤い部分もきれいに洗って使用。
- 大根の葉やかぶの葉はビタミンCや鉄分が豊富。炒めてふりかけに。



大根の葉 レシピ



☑食べきれ的分だけ作ろう！

家族の予定や体調を考え食べきれる分だけ作ろう。普段から「この料理には、これくらいの材料を使えば食べきれる」という「**家族のちょうどよい量**」を知っておくことも大切です。それでも残ってしまったときにはリメイク！



☑残った料理はリメイク！

食べきれなかった場合は、違う料理にリメイク！次の日もおいしく食べられます。料理レシピサイトクックパッド「**消費者庁のキッチン**」でも、リメイク料理のレシピを掲載中です。

- きんぴら⇒炊き込みご飯
 - 肉じゃが⇒茶碗蒸し
- など



☑余りものクッキングデーを作ろう！

日にちを決めて、家にある食材だけで料理してみよう。余っている野菜や料理もなくなり冷蔵庫もスッキリ！

余った野菜はみそ汁や
餃子にするうなあ〜



我孫子市マスコットキャラクター
手賀沼のうなぎちゃん©我孫子市 2012

やってみよう！

捨てずに食べよう！野菜の使い切りレシピをご紹介します！

普段、捨ててしまう部分も上手に使えば立派な1品に。おいしく食べて、食品ロスを減らしましょう。

ブロッコリーの茎のペペロンチーノ！

【材料】（2人分）

スパゲティ…160g
ブロッコリーの茎（短冊）…1株分
ベーコン（1cm幅）…2枚
しめじ（小房）…1/2株
にんにく（みじん切り）…1片
鷹の爪（輪切り）…1/2〜1本
オリーブオイル…大さじ2
〔スパゲティのゆで汁…大さじ2
塩…小さじ1/4強
こしょう…少々

【作り方】

- ①材料はそれぞれ切る。スパゲティは、塩（分量外）を加えた湯で表示より少し短めにゆでる。
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにく、鷹の爪を加えて熱する。
- ③香りが出てきたら、ベーコン、ブロッコリー茎、しめじを加えて炒める。
- ④スパゲティのゆで汁を加え、塩、こしょうをし、スパゲティを入れて合わせる。



*ブロッコリーはゆでなくても薄めに切ると、火が早く通ります。
*鷹の爪はお好みで調整してください。

《お問い合わせ》我孫子市健康づくり支援課 電話 04 (7185) 1126