

### 10月は「食品ロス削減月間」です

「食品ロス」とは、本来、食べられるにも関わらず廃棄されている食品のことを表します。令和3年度は食べ残しや食品の傷み、期限切れなどで523万トン、一人当たり約113gを廃棄していました。4人家族1世帯当たりで約6万円相当の食品を捨てている計算になるそうです。

廃棄物処理による温室効果ガス発生や処理費用の増加など、私達の生活に大きく影響する食品ロスについて何が出来るか考えてみましょう。



### 食品ロスの影響 資源の浪費・環境への負荷

廃棄物発生

温室効果ガス発生

水資源確保

経済的損失

食糧安全保障

貧困問題

健康

食育

### 家庭で出来る食品ロス対策 5つのポイント



食べ残し

傷んでいた

期限切れ

- 1 冷蔵庫・冷凍庫を定期的に整理整頓する
- 2 賞味期限・消費期限をチェックする
- 3 食品に適した方法で保存し鮮度を保つ
- 4 計画的に買い物をして食材を買いすぎない
- 5 食べ切れる量を作る

### ★ その他の対策 ★

- 外食でも食べ切れる量を注文し、食べ残さない
- 残ったら衛生的に持ち帰り、早めに消費する
- 宴会等では開始後30分間と終了前10分間は食事を楽しむ
- 保存のきく不要な食品はフードバンク等に寄付する
- 調理の工夫

・芯や茎、皮ごと使う

・複数食材を一緒に加熱する

・一つの鍋を使い回す

・余熱を利用する



**一人ひとり、出来ることから「食品ロス削減」に取り組みましょう**

## ヒント!! 残ったものはひと工夫して食べ切りましょう

肉じゃが、おでん等 ⇒ ルーを加えてカレー

ポテトサラダ、かぼちゃ含め煮、ほうれん草ごま和え等 ⇒ 春巻きの具にする

肉じゃが、キンピラ、豚角煮、筑前煮、焼き鳥等 ⇒ 米と一緒に炊き込む

野菜の芯・茎・皮等 ⇒ スープ、炒飯、キンピラなどに活用

### ～ キャベツ外葉の千切り ～

捨てることが多いキャベツの外側の葉を使った一品。野菜の皮や芯を入れてもOK。

#### 材料（2人分）

キャベツ外葉 100g（3枚位）  
ニラ 20g  
桜えび5g 溶けるチーズ30g  
小麦粉60g 片栗粉20g  
水100cc ごま油大さじ1/2  
タレ：酢小さじ1、醤油小さじ1/2  
ラー油お好みの量

#### 作り方

- ① キャベツは千切り、ニラは2cm 長さに切る。
- ② ボウルに小麦粉、片栗粉、水を入れて混ぜてからキャベツ、ニラ、桜えび、チーズを加えて混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を流して中火で3分焼き、焦げ目がついたら裏返して3分焼く。
- ④ 適当な大きさに切り、タレをつけて食べる。



エネルギー 234kcal 食塩相当量 0.7g

### ～ 大根皮の焼肉タレ炒め ～

普段は捨ててしまいがちな皮も炒めたり、煮たり、酢の物にすると美味しい副菜になります。

#### 材料（2人分）

大根の皮 1/4 本分  
きのこ類 100g  
焼肉のタレ 大さじ1  
塩、ごま油、おろし生姜、一味唐辛子

#### 作り方

- ① 大根の皮は5mm幅に切って塩もみをし少しおいてから水気を絞る。
- ② きのこは石づきをとってほぐす。
- ③ フライパンにごま油小さじ2を熱し、①、②、おろし生姜小さじ1を加えて炒め、焼肉のタレ、一味唐辛子で味付けをする。



エネルギー 64kcal 食塩相当量 0.6g

## ～ りんごの皮の甘煮 ～

鍋にりんご 2 個分の皮を 5mm幅に切って入れ、グラニュー糖大さじ 4 をふりかけて 5～10 分おいてから弱火で混ぜながら煮詰める。火を止めてレモン汁大さじ 1 を振りかける。紅茶やヨーグルトに入れたり、ホットケーキにのせたりしてりんご風味を楽しみましょう。



ヨーグルトにのせたもの



ホットケーキに混ぜたもの

### 二戸市食生活改善推進員養成講座のご案内

「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、地域で食生活改善を普及させるためにボランティア活動している食生活改善推進員を養成する講座を開講します。

まずは、ご自身やご家族の健康づくりを考えるきっかけとして生活習慣病や郷土食、環境問題などについて学んでみませんか？

受講申し込み等の詳細は、10月15日号の広報に掲載しています。

※ 受講対象は二戸市内在住の方に限ります。

### 11月のテーマ「食物繊維」

作成：二戸市総合福祉センター 国保予防課 TEL 23-1316