

食育だより

Vol.35



食品ロスについて考えよう

食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。食品ロスの量は年間 570 万 t にものぼります。日本人の 1 人当たりの食品ロス量は 1 年で約 45 kg。これは日本人 1 人当たりが毎日お茶碗一杯分のご飯を捨てているのと同じです。日本の食料自給率（カロリーベース）は 37% で食料の多くを海外からの輸入に依存しています。つまり日本は食料を大量に生産、輸入しているのに、その多くを捨てているのです。

食品ロスが発生することで様々な問題があります。多くのごみを廃棄するため、ごみ処理に多額のコストがかかります。また、可燃ごみとして燃やすことで CO2 の排出など環境負荷が考えられます。こんなにも多くの食品ロスを発生させている一方で、7 人に 1 人の子どもが貧困で食事に困っている状況もあり、一人ひとりが食べ物を無駄なく消費していく必要があるのです。

食品ロスを減らすためにできること

1. 買い過ぎない

買い物をする前に、冷蔵庫にある食材をチェックしましょう。まとめ買いを避け、必要な分だけ買って食べきるようにしましょう。期限表示を確認し、すぐ使う予定の食材は、お店の食品棚の手前からとるようにしましょう。

2. 調理を工夫する

調理するときは、残っている食材から使い、食べきれる量を作るようにしましょう。作り過ぎてしまった場合はリメイクするなど工夫しましょう。野菜は冷凍や茹でるなどして、保存しておきましょう。

3. 食品表示について正しく知る

食品表示には「賞味期限」と「消費期限」があります。「賞味期限」とは、おいしく食べることができる期限です。期限を過ぎたからといってすぐに食べられなくなるわけではありません。十分加熱するなど調理法を工夫してみましょう。「消費期限」とは、過ぎたら食べないほうがよい期限です。消費できる量を購入し、期限内に食べきりましょう。

※未開封の状態、食品に記載されているとおりに保存した場合の期限です。一度開封した食品は、期限に関わらず早めに食べきりましょう。

食品ロスを楽しく解決するサルベージパーティー

サルベージパーティーとは、みんなで持ち寄り、おいしい料理に変身させるパーティーのことです。サルベージは「救済する」という意味があり、家で余っている食材や、使わずに眠っている食材を「救済する」ために、みんなで 1 か所に持ち寄って料理し、できた料理をみんなでシェアします。みんなでメニューを考えて、調理し、試食することで楽しく食品ロス削減に取り組めます。



※新型コロナウイルス感染症対策を十分にしておこなうようにしましょう。

食育だより

Vol.35



旬の食材「ブロッコリー」

ブロッコリーは野生のキャベツを品種改良して生まれたものです。ふだん食べているのは花蕾といわれる部分ですが、茎にも栄養があるので残さず使い切りましょう。ブロッコリーには、ビタミン C やβカロテンが豊富に含まれています。ビタミン C はコラーゲンを作るのに欠かせないビタミンです。コラーゲンは血管、筋肉、骨、皮膚などの細胞をつなぎ、丈夫に保つ働きがあります。また、ビタミン C は抗酸化作用があり、体内の老化を防ぐ働きがあります。βカロテンは色素成分で、体内でビタミン A に変換されます。皮膚や粘膜の健康を維持したり、抗酸化作用があります。βカロテンは、油脂と一緒に摂ると吸収率が高まるといわれています。

まるごとブロッコリーの炊き込みご飯



<材料> (4人分)

米・・・・・・・・・・2合
ブロッコリー・・・・1株
ツナ油漬缶詰・・・・1缶
顆粒コンソメ・・・・小さじ1
しょうゆ・・・・・・大さじ1
酒・・・・・・・・・・・・大さじ1
バター・・・・・・・・・・10g

<作り方>

- ① ブロッコリーはよく洗って茎を切り落とす。米は洗っておく。
- ② 炊飯釜に米、コンソメ顆粒、しょうゆ、酒を入れて、2合のメモリより少なめに水を入れ、混ぜる。
- ③ ②にブロッコリーとツナ油漬缶詰を入れて炊飯する。
- ④ 炊き上がればバターを入れて、ブロッコリーを崩すように混ぜる。

ブロッコリーの茎のチーズ和え

<材料> (4人分)

ブロッコリーの茎・・・・1株分
オリーブオイル・・・・小さじ1
塩・・・・・・・・・・・・ひとつまみ
粉チーズ・・・・・・・・小さじ1



<作り方>

- ① ブロッコリーの茎は硬いところをそぎ落とし、3cmの長さの千切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイル、①、塩、水を大さじ1加えて火をつける。蒸気が出てきたら、フライパンをゆすりながら2分加熱する。
- ③ ②に粉チーズを入れてよく和え、器に盛り付ける。