

10月「食品ロス削減月間」

10月30日は「食品ロス削減の日」

発生要因の内訳

「食品ロス」について知る

- 我が国の食品ロスは472万トン ※農林水産省・環境省「令和4年度推計」
- 食品ロスのうち事業系は236万トン、家庭系は236万トンであり、食品ロス削減には、事業者、家庭双方の取組が必要。



Q.日本の家庭系食品ロスの内訳で、最も多いのは、次のどれでしょう。

- (ア) 食べ残しによる廃棄
- (イ) 賞味期限・消費期限が切れたため、未開封の状態直接廃棄
- (ウ) 野菜の皮など食べられる部分のむき過ぎによる廃棄 過剰除去
- (エ) 家庭菜園で採れた大量の野菜の廃棄

答え) (イ) (ア)(ウ)も食品ロスの原因になります

日本の食品ロス量は、国民一人当たり

1日103g

おおよそおむすび1個分の量
→減らせそうな気がしてきませんか☆

家庭でできる食品ロス削減 「必要な量」だけ購入して「食べきる」

Q.捨てられやすい食品は？

- (1位) ごはん・パン・めん
- (2位) 野菜
- (3位) おかず

【保存】 残さない

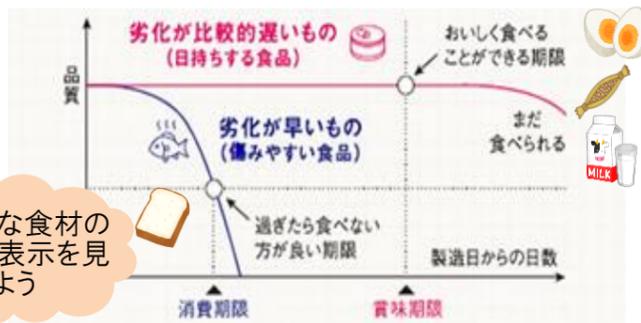
最適な保存場所に保存する
すぐ使わない食材は冷凍など下処理する
→期限の短いものを手前に保存する

【調理】 作りすぎない

残っている食材から使う
食べきれぬ量を作る
→定期的に残ったものだけで調理する

【消費期限と賞味期限の違い】

消費期限は安全に食べられる期間のことを言い、賞味期限はおいしく食べられるめやす



☆賞味期限は保存状態などにもよるため過ぎててもすぐには廃棄せず判断することが大切です。

旬の食材でクッキング

新米



含まれる栄養素

- パワフルエネルギー源
- 炭水化物78%
- タンパク質6%
- 脂質1%

食品ロス削減のため
あまりご飯の活用法として
おすすめをご紹介します
夕食のご飯が余ったら夜のうちに
おむすびにして冷蔵庫へ入れておき
朝食で焼いて仕上げます



チーズ焼おむすび



栄養成分(1人前)

エネルギー	283kcal
たんぱく質	7.0g
脂質	4.1g
食塩	1.2g
食物繊維	2.3g

- 材料(約2人分)
- ・あまりご飯300g(約1合分)
 - ・鰹節1/2パック(2g)
 - ・醤油小さじ2杯
 - ・ピザ用チーズ20g
 - ・仕上げにごま油 小さじ1/2

- <作り方>
- ① 温めたご飯に鰹節と醤油とチーズを加え、混ぜ合わせる
 - ② 1人2個、4個のおむすびを握る
 - ③ フライパンに平たい面を下にして焼く
 - ④ 両面焼いたらごま油を回しかけ風味を付けて出来上がり

肉巻きおむすび



栄養成分(1人前)

エネルギー	436kcal
たんぱく質	24.8g
脂質	11.7g
食塩	1.6g
食物繊維	2.3g

- 材料(約2人分)
- ・あまりご飯300g(約1合分)
 - ・塩少々 ・ごま油小さじ1/2
 - ・豚肉スライス 200g
 - (A)醤油 酒 砂糖 …小さじ2ずつ
 - ・仕上げに白ごまを飾る

- <作り方>
- ① 温めたご飯に塩とごま油を振り入れ混ぜる
 - ② 1人2個、4個のおむすびを握る (四角が肉を巻きやすい)
 - ③ 豚肉を縦に1枚敷き、おむすびを中央に置いて巻く 縦と横を返して豚肉を置き十字になるように巻く
 - ④ フライパンで6面を焼き肉に火が通ったら (A)を回し入れて少しとろみがついたら出来上がり

連続テレビ小説「おむすび」

平成元年生まれのヒロインが栄養士として、人の心と未来を結んでいく”平成青春グラフィティ”



●日本栄養士会ホームページより抜粋●
 ドラマのテーマは「人は食で作られる。食で未来を変えていく。」
 戦後、「食べることは生きること」をテーマにしたドラマがあり、平成・令和を舞台に、「一歩先に進んだ食」を考え栄養士に辿りついた。
 朝ドラの役目は、日本の朝を元気にすることであり、人間力あふれる橋本環奈さんが演じる管理栄養士・栄養士像に大いに期待しています。朝ドラを機会に各病院・施設・地域に橋本環奈さんのようなキラキラした「この人のいうことなら聞いてみよう」と思える管理栄養士・栄養士が増えてほしいと思います。

ついに栄養士を主人公にした連続テレビ小説が始まりました。歴史ある朝の連続テレビ小説に「栄養士」が主役になるとは光栄です。ぜひみなさんもお楽しみください。

栄養科

