

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、未開封の状態で直接廃棄
- (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

【買い物】 買すぎない

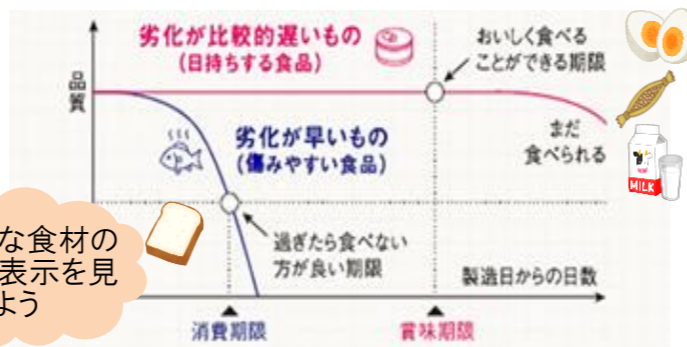
事前に手持ちの食材をチェック
必要な分だけ買う
手前に陳列された食品をチョイス
期限表示を知って賢く買う

【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

