

食品ロスの削減に取り組みましょう

「食品ロス」とは？

「食品ロス」とは、手つかずの食品や食べ残しなど、まだ食べられるのに破棄される食品のことです。世界ではみんなが十分に食べられる量の食料が生産されているのに、7億3510万人、11人に1人が飢餓に苦しんでいます。農林水産省と環境省の推計(令和5年度)では、全国で年間約464万トンの食品ロスが排出されています。これは日本人1人当たり換算すると、1年で約37kgを捨てているのと同じことになります。これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた支援食料とほぼ同量になります。



日本の「食品ロス」量

約464万トン

家庭系食品ロス
233万トン事業系食品ロス
231万トン

食品製造業・・・108万トン
食品卸売業・・・9万トン
食品小売業・・・48万トン
外食産業・・・66万トン

「食品ロス」を減らすためには

◎すぐに使う食品は賞味期限の近いものから購入する
奥から商品をとらずに、手前に陳列されたものを購入する。

◎買いすぎない
買い物前に在庫、賞味期限等の確認をする。
適切な量を購入する(特売などで買いすぎない)。

◎保存方法を考える
冷蔵庫にものを入れすぎない(電気代の節約にもなります)。
冷蔵庫の手前に賞味期限が近いものを置く。

◎作りすぎない
適切な量の料理を作り、余ったものは取り分けて冷蔵・冷凍保存する。

◎食べきれる量を注文する
外食や総菜など、食べきれる量を注文して食べ残しを出さない。

◎旬の食材、地元の食材を使用する
現在日本は約60%の食品を輸入食品で賄っており、その分フードマイレージ(食料の輸送距離)が大きくなっています。フードマイレージが大きくなると、移動時に排出されるCO2が増加するだけでなく、移動期間があるため、賞味期限も短くなります。

一人一人のちょっとした行動が食品ロスの削減につながります。
「もったいない」の文化を大切にしましょう。



旬の食材でクッキング☆

尾道の

レモン：瀬戸田



瀬戸田は、国産レモンの発祥の地とも言われ、国内有数のレモン産地です。レモンの酸味のクエン酸は、疲労回復や免疫力向上など、様々な効果があると言われています。

ほうれん草：御調・因島

尾道では、冷涼な地域で秋～翌春にかけて栽培されています。冷え込むほど柔らかくなり、味がよくなります。ほうれん草にはビタミン類・ミネラルなどが豊富に含まれており、『緑黄色野菜の王様』と呼ばれています。



～ほうれん草としらすのレモンお浸し～

材料(2人分)

- ・ほうれん草 1束
- ・しらす干し 大さじ2
- ・レモンの絞り汁 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1



栄養成分(1人前)

エネルギー	27kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	0.5g
食塩	0.7g
食物繊維	2.6g
カリウム	385mg

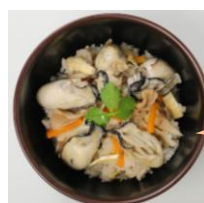
<作り方>

- ① ほうれん草は熱湯でさっと茹でる。
水にさらして水気をしぼり、食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルに①としらす干しを加え、しょうゆとレモンの絞り汁で和えて完成◎

しらす干しの塩味とレモン汁のアクセントで、しょうゆの使用量が少なくても美味しく頂けます★

全国都道府県栄養士会が考案した「未来に残すべき和食」

公益社団法人 日本栄養士会は、大阪・関西万博「大阪ヘルスケアパビリオン」において、未来の栄養と食の在り方を体験・考える企画を展開しました。その一つが「未来に残すべき和食」です。2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」が未来に残すべき財産としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。また、2019年にWWFUK(世界自然保護基金英国支部)が環境負荷が少なく手ごろな価格で手に入る、栄養価の高い50種類の食材として「The Future 50 Foods(未来の食材50)」を発表しています。「未来に残すべき和食」を「未来の食材50」とともに『未来の食事』として継承することで、人と地球の双方にとって健康的で持続可能な食のあり方を提案することを目的に、都道府県ごとに郷土料理や伝統料理を含む1品が作成されました。



広島県は
「かき飯」でした◎

その他都道府県の料理等詳細は、
日本栄養士会のHplにて公開されています。

栄養科

