



# みんなの健康だより

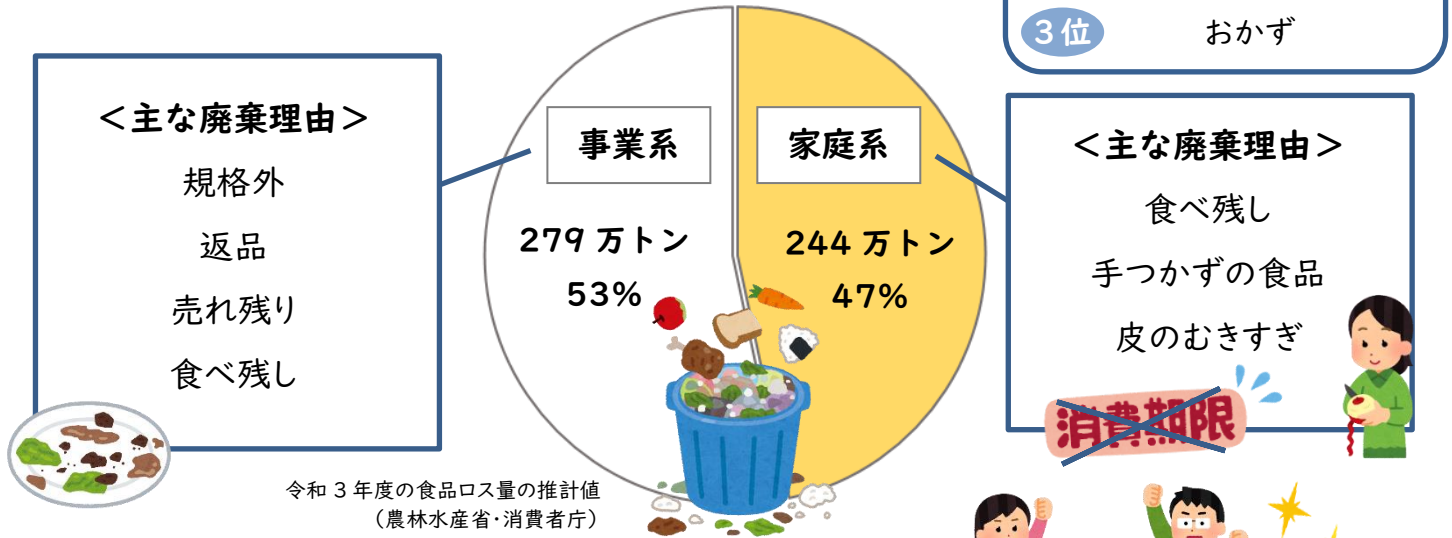


令和6年1月号  
八尾市保健センター  
管理栄養士

今月のテーマは、『**食を選択する力**』についてです。日本では、食べ残し、売れ残りや期限が近いなど様々な理由で、食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」が、年間523万トンも発生しています。これは、日本の人口1人当たり1日でお茶碗約1杯分の食べ物を捨てている計算になります。大切な食べ物を無駄なく食べきり、環境面や家計面にも優しい簡単な工夫を紹介します。

## \* 食品ロスはどこから発生しているの？

日本の食品ロス量年間523万トンのうち、約半分は家庭から発生しています。



### <主な廃棄理由>

- 規格外
- 返品
- 売れ残り
- 食べ残し

### 捨てられやすい食材

- 1位 主食(ごはん、パン、麺類)
- 2位 野菜
- 3位 おかず

### <主な廃棄理由>

- 食べ残し
- 手つかずの食品
- 皮のおきすぎ

~~消費期限~~

## \* 今日からできる！家庭でできる食品ロス削減



### 家庭編

#### ①適切に保存する

- 食品に記載された保存方法に従って保存する
- 使い切れない野菜は、冷凍・茹でるなど下処理をして保存する



#### ②食材を上手に使いきる

- 残っている食材から使う
- 作りすぎて残った料理はリメイクレシピなどで別料理に変身

クックパッド「消費者庁のキッチン(公式ページ)」にはリメイクレシピがたくさん掲載されています！



#### ③食べきれぬ量を作る

- 体調や健康、家族の予定も配慮する



### 買物編

#### ①買物前に、食材をチェック

- 買物前に、冷蔵庫や食品庫の食材を確認する
- メモ書きや携帯・スマホで撮影し、買い物時の参考にする



#### ②必要な分だけ買う

- 使う分、食べきれぬ分だけ買う
- ※お得なまとめ買いは、使わずに期限が過ぎてしまうことがあり、必要な分だけ買った方がお得な場合も



#### ③期限表示を知って、賢く買う

- 利用予定と照らして、期限表示を確認する
- すぐ使う食品は、棚の手前から取る



# \* 食品の期限表示を正しく理解しましょう！

食品の期限表示は、「消費期限」と「賞味期限」の2種類があります。いずれも開封していない状態で、表示されている保存方法で保存した場合の期限が表示されています。

## 消費期限

『食べても安全な期限』

「年月日」で表示される

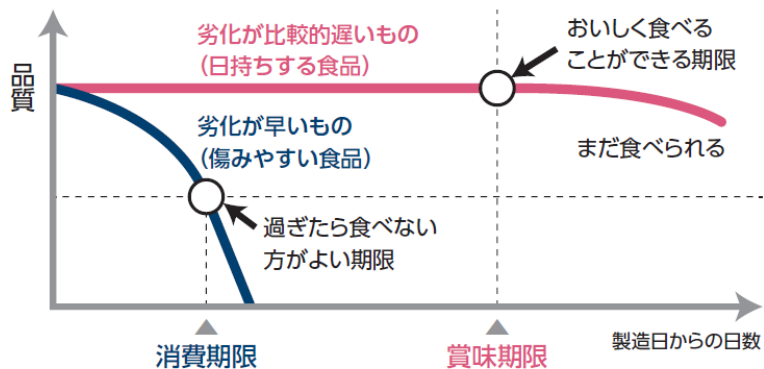
## 賞味期限

『おいしく食べることができる期限』

過ぎてもすぐに廃棄せずに自分で食べられるか判断することも大切

一度開封した食品は、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。

### 消費期限と賞味期限のイメージ



出典：消費者庁『今日から実践 食品ロス削減：啓発用パンフレット/基礎編(令和4年3月版)』

参考：消費者庁 HP『食品ロスについて知る・学ぶ』

## 保健師活動紹介コーナー

地域の運動講座で健康教育を実施



コミセンで健診を実施

『健康・医療・福祉展』でがん検診について啓発



## かんたん♪ 血糖コントロールレシピ(食品ロス削減版) 大根葉と昆布の和風スパゲッティ

大根の葉はビタミンやミネラルが豊富な緑黄色野菜です。葉付きの大根を買った際は葉も活用しましょう。今回は煮物などを作る際に出汁を取った時の昆布を利用して旨味・歯ごたえ・食物繊維をプラスしました。出汁を取った時の昆布はチャック付き袋などに入れて冷凍保存ができるので、捨てずに利用してみましょう。

### 材料 (2人分)

大根葉	1株分
にんにく	1片
出汁取り後の昆布	1枚
オリーブ油	大さじ1
牛切り落とし	60g
スパゲッティ	120g
めんつゆ (2倍希釈)	大さじ2

- 作り方**
1. 大根葉はよく洗って1cm幅に刻み、沸騰した湯で2分茹でて、ザルにあげておく。
  2. にんにくはみじん切り、昆布は3cm程度の長さの細切りにする。
  3. 表記の時間通りにスパゲッティを茹でている間に、熱したフライパンにオリーブ油をひき、2のにんにくを香りが立つまで弱火で加熱する。
  4. 昆布と牛肉を3に入れる。牛肉の色が変わるまで加熱したら、1の大根葉も混ぜ炒める。
  5. 3で茹で終えたスパゲッティを湯を切り混ぜ合わせる。
  6. フライパンの側面からめんつゆを回しかけ、軽く混ぜて火を止め完成。

エネルギー：356kcal たんぱく質：15.2g 炭水化物：47.3g 食物繊維：6.6g 食塩：1.2g (一人あたり)