

毎月19日は「食育の日」

# 食育だより



発行元：健康生きがい課  
発行日：2018年12月19日



12月に入り、1年の終わりが近づいてきました。  
気温もだんだんと下がり、毎日冷え込んできましたね。  
風邪をひかないよう、体調管理には注意しましょう。  
さて、今月の食育だよりは、「食品ロス」をお届けします！



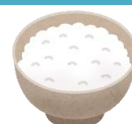
## もったいない！～食品ロスを減らそう～

### 食品ロスってなんだろう？

食べられるのに  
捨てられている食品のこと。  
日本では、  
年間600万トン以上の食品が  
捨てられています。

### 家庭での 食品ロスってどのくらい？

600万トンの  
食品ロスのうち、  
300万トンが  
家庭から  
出されたものです。



日本人1人あたり  
1年で50kg、  
1日お茶碗1杯分  
(約140g)の  
食品を捨てています。

## やってみよう！食品ロス削減！

買い物前に  
冷蔵庫の中を確認しよう！

メモや携帯・スマホで  
撮影してもOK！

必要な分だけ  
買おう！

買い過ぎは、食品ロスのもと！  
必要以上に買ったときは、  
冷凍保存も活用しよう♪

残っている  
食品から使おう！

できるだけ古いものから  
使っていきましょう！

野菜や果物の皮は  
厚くむかない

皮にも、栄養がたっぷり♪  
皮ごと食べる際は、よく洗いましょう。  
へたの部分は汚れがたまりやすいので、  
特に注意しましょう。

食材を食べ切る

冷蔵庫や収納場所を  
整理する日を決めよう！  
使い残しを防ぎます！

料理を作りすぎない

食べ切れる量の  
料理を作りましょう。  
また、献立も工夫しましょう！

外食の場合は・・・食べ切れる量を確認しよう！

バイキングでは、とりすぎに注意してよく選んで食べましょう♪

ポイントは、**買い過ぎず**・**使い切る**・**食べ切る**です！！



# 皮にはどんな栄養があるの？

## にんじん

「β-カロテン」を含み、特に皮のすぐ内側に多く含まれています。「β-カロテン」は油と合わせると吸収率が上がるので、少し油を加えて調理しましょう！

## りんご

皮や皮の近くには食物繊維のペクチンが含まれています。皮ごと食べるのが苦手な方は皮ごと薄くスライスしたり、皮ごとすりおろして使ってみましょう！

## なす

ポリフェノールのひとつ「ナスニン」が含まれています。なすは油を使った料理と相性が抜群♪ただし、油を吸収しやすいので油の量には注意しましょう！

β-カロテン：皮膚や粘膜を健康な状態に保つ

ペクチン：腸内細菌を整え、整腸作用を促進

ポリフェノール：強い抗酸化作用があり、有害な活性酸素を除去する

## 皮ごと使う場合の注意！

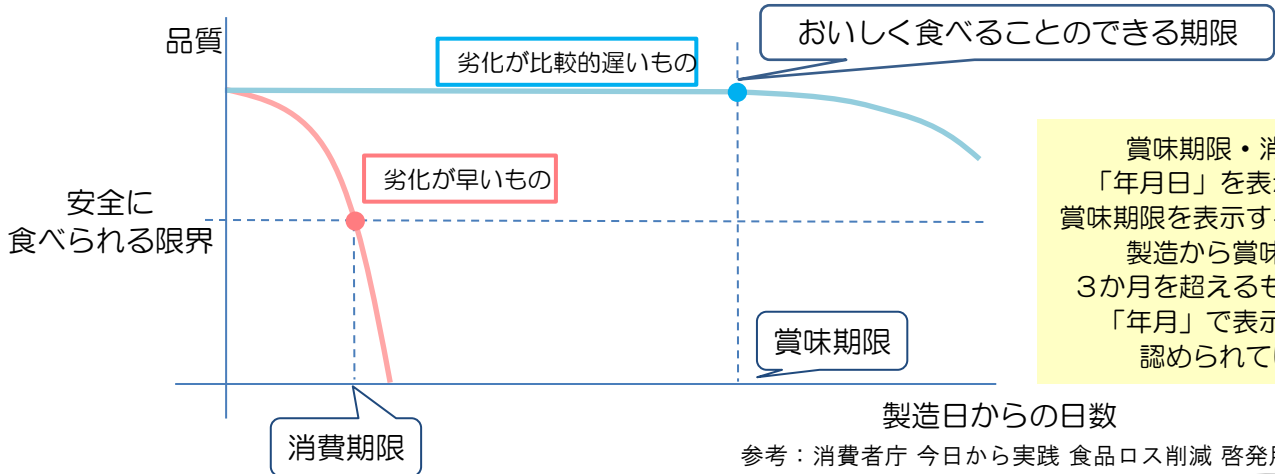
皮には汚れもたくさんついています。使用する場合は、よく洗いましょう。農薬などが気になる場合は、皮を薄くむくなどの工夫をしましょう！

# 「賞味期限」・「消費期限」ってどう違うの？

加工食品には、「賞味期限」か「消費期限」のどちらか一方のみが表示されています！

賞味期限……定められた方法で保存し未開封でおいしく食べられる期限

消費期限……定められた方法で保存し、腐敗、変敗などの品質の劣化による安全性を欠くこととなるおそれがないと認められる期限



賞味期限・消費期限は「年月日」を表示しますが、賞味期限を表示する食品のうち、製造から賞味期限まで3か月を超えるものについては「年月」で表示することが認められています。

参考：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

## ポタージュスープ（アスパラガスの皮）

材料（2人分）

- アスパラガス（皮や余った材料） …… 100g
- たまねぎ …… 25g
- バター …… 5g
- 水 …… 150ml
- ごはん …… 15g
- コンソメ …… 2g
- 牛乳（加工乳） …… 200ml
- こしょう …… 少々

作り方

- ① アスパラガスの固い根元の部分や皮など余った材料を細かく切る。
- ② たまねぎはスライスし、バターで炒め、透きとおってきたら①を入れる。
- ③ アスパラガスの緑色が濃くなってきたら、水、ごはん、コンソメを入れ、沸騰したら10分煮る。
- ④ 牛乳を入れて、ミキサーにかけ、こし器でこす。
- ⑤ 鍋にもどして、こしょうで味をととのえる。

★ポイント★

①の材料には、にんじんやじゃがいもの皮などを入れてもOK♪じゃがいもの代わりにごはんできつねをつけています☆



レシピ提供：宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」