

めざそう！食品ロスゼロ



みなさんは『食品ロス』という言葉を知っていますか？
日本は食料自給率が低いにもかかわらず、食品の廃棄が多いことが問題になっています。
食べものを無駄にしないため、そして環境を守るために、まずはみなさんの家庭から『食品ロス』をなくしましょう！

食品ロスとは??

まだ食べられるのに、捨てられてしまう食品のこと。

日本の食品ロスは
年間643万トン！

国民一人当たりで換算すると
“お茶碗約1杯分(約139g)の食べもの”が
毎日捨てられていることになります。

643万トンってどのくらい!?

- ①宇治市民全員の体重くらい
- ②京都府民全員の体重くらい
- ③日本国民全員の体重くらい

答え:③



家庭で食品ロスが発生する場所



①直接廃棄

- ・消費期限切れ
- ・賞味期限切れ
- ・古くなって痛んでしまった など

できること

- ・買いすぎない
- ・冷蔵庫の整理整頓
- ・消費期限と賞味期限を正しく理解する。



②食べ残し

- ・食べきれない
- ・好き嫌い など

できること

- ・作りすぎない
- ・好き嫌いをしない
- ・余った料理は違う料理にアレンジ



③過剰除去

- ・皮のむきすぎ
- ・葉や茎を捨てる など

できること

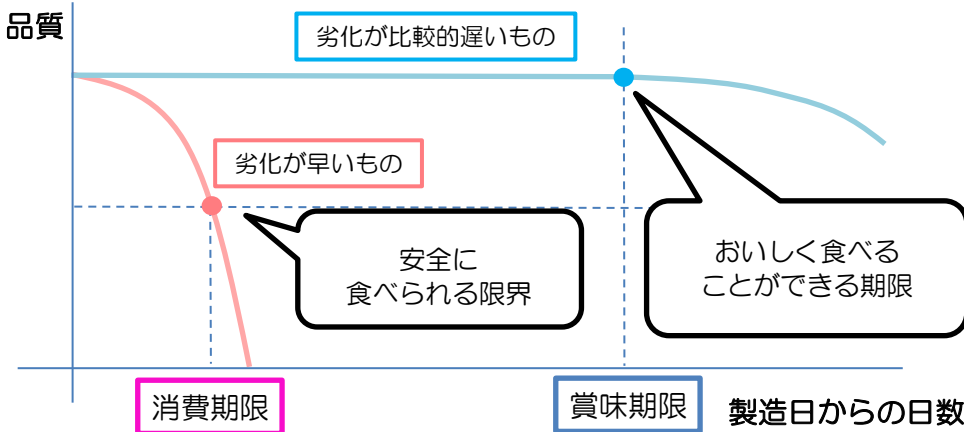
- ・皮、茎、葉まで使う
- ・あまった食材はちがう料理に使う

捨てる部分には
栄養もたっぷり！

ペクチン（例：りんごの皮の近く）：腸内細菌を整え、整腸作用を促進
β-カロテン（例：にんじんの皮の近く）：皮膚や粘膜を健康な状態に保つ
ポリフェノール（例：なすの皮）：強い抗酸化作用があり、有害な活性酸素を除去する

※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！

消費期限と賞味期限のちがいは？



つまり！！
消費期限は過ぎてしまうと安全ではなくなりますが、**賞味期限は過ぎたからといって必ずしも食べられなくなるわけではありません**！見た目やにおいで判断する力を持つことも大切です。ただし、いつまでも食べられるわけではありませんので、なるべく早く食べましょう。

♪ 大根まるごと こみゼロクッキング ♪

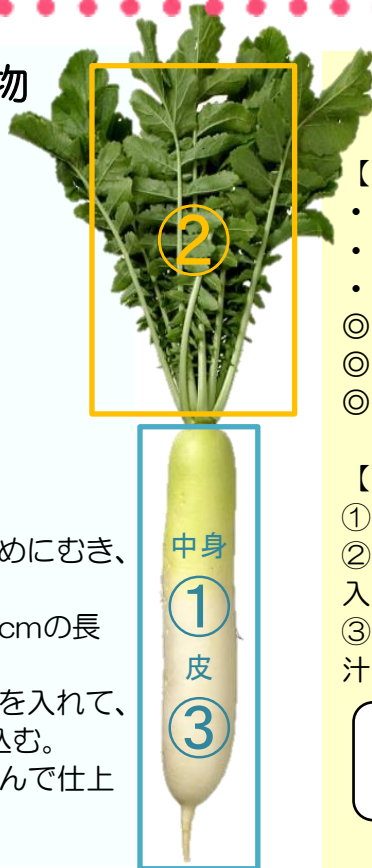
① 豚肉と大根の煮物

【材料】（2人分）

- ・大根 200g
- ・豚肉（うす切り） 80g
- ・水 300g
- ◎みりん 小さじ2
- ◎砂糖 大さじ1
- ◎みそ 大さじ2
- ・大根の葉 6g

【作り方】

- ①大根はきれいに洗って、皮を厚めにむき、3cmの厚みの半月切りにする。
- ②大根の葉はきれいに洗って、2cmの長さ切る。
- ③なべに①の大根と豚肉、水、◎を入れて、落としふたをして弱火で50分煮込む。
- ④③に②の大根の葉を加え、煮込んで仕上げる。



② 大根のふりかけ

【材料】（5人分）

- ・大根の葉 60g
- ・ごま油 大さじ1/2
- ・かつおぶし 1g
- ◎しょうゆ 大さじ1/2
- ◎酒 大さじ1/2
- ◎砂糖 小さじ1/2

【作り方】

- ①大根の葉をよく洗い、5mm幅に刻む。
- ②フライパンにごま油を熱し、大根の葉を入れて中火でしんなりするまで炒める。
- ③しんなりしたらかつおぶしと◎を加え、汁気がなくなるまで炒める。

おにぎりに混ぜたり、
パスタに混ぜたり、
いろいろな使い方ができるよ



③ 大根のガレット

【材料】（2人分）

- ・大根の皮 100g
- ・ベーコン 20g
- ・とろけるチーズ 30g
- ・片栗粉 大さじ1
- ・カレー粉 1g
- ・こしょう 少々
- ・オリーブオイル 小さじ1

【作り方】

- ①大根の皮を5mmの千切りにし、電子レンジ（600w）で2分加熱する。
- ②ベーコンは2cmの長さで、5mmの幅に切る。
- ③ボウルに、大根の皮、ベーコン、チーズ、片栗粉、カレー粉、こしょうを入れて混ぜ合わせる。
- ④フライパンにオリーブオイルを熱し、③を平らに広げ、フライ返しで押し付けながら表面がキツネ色になるまで両面を焼く。