

## (4) 食べ物を大切にするために

日本の食料は、4割が国内で生産された物、残りの6割は海外からの輸入による物です。そのような中、食べられるのに廃棄される食品、いわゆる「食品ロス」が年間642万トン発生しており、約半分は一般家庭からの食品です。ひとりひとりが「もったいない」を意識して、食べ物を大切にしましょう。



### <家庭で気をつけること>

#### ①「賞味期限」と「消費期限」を正しく理解しよう

食品の表示は、「賞味期限」と「消費期限」の2種類があります。「賞味期限」は、おいしく食べることができる期限を表し、お菓子やインスタント食品など、劣化が比較的遅い食品に示されています。「消費期限」は、安心して食べられる目安が、日にちや時間で表されており、おにぎり、サンドイッチなど、傷みやすい食品に示されています。



#### ②食材を使い切ろう

買い物をする前に冷蔵庫をチェックし、必要な食品を必要なだけ購入しましょう。特に傷みやすい野菜や生ものなど生鮮食品から早めに使い、食品によって冷凍保存も活用しましょう。また、冷蔵庫のクリーンアップデーを決めて、賞味期限が近い食品から使い切ることを心がけましょう。



#### ③料理は作りすぎないようにしよう

食べ残しを減らすために、料理は食べられる量だけ作るようにしましょう。食べきれずに残ってしまった場合は、別の料理に活用するなど工夫してみましょう。



#### ④外食では食べきれる量を注文しよう

外食では量を確認してから、小盛りメニューを選んだり、あらかじめ減らしてもらったり、食べきれる量を注文しましょう。

## さんまる・いちまる おおいた30・10運動

大分県では「おいしい大分食べきりキャンペーン」の一環として『もったいない!完食ミッション～おおいた30・10運動』を実施して食品ロスの削減に取り組んでいます。

### 30・10運動とは?



宴会時における食べ残しを減らす運動です。乾杯後(開始後)の30分間とお開き前の10分間は自分の席で料理を楽しみ、料理を残さないようにする運動です。

# やってみよう！エコクッキング

家庭から出る生ごみの約6割は、調理くずや食べ残しです。普段なにげなく捨ててしまっている野菜や果物の皮や葉ですが、<sup>み</sup>実の何倍もの栄養素が含まれているものもあります。食べられる部分は、調理の工夫をしてみましょう。

## 皮に栄養素が多い野菜

たまねぎ、にんじん、大根、じゃがいも、さつまいも、かぼちゃ など



<レシピ例>

## 皮に栄養素が多い果物

りんご、みかん、キウイフルーツ など



## 大根菜のふりかけ

【材料】（作りやすい分量）

- ・大根の葉……………4枚
- ・塩……………ひとつまみ
- ・しらす干し、ごま…各大さじ1
- ・かつお節……………少々

【作り方】

- ①大根の葉を小口切りにする。
- ②フライパンで大根の葉を炒める。
- ③塩、しらす干し、ごま、かつお節を加える。

大根に含まれる栄養素は中心部よりも表面に多く分布しています。また、根よりも葉の部分に多く含まれます。



(1/8量の栄養量)エネルギー 10kcal 塩分0.1g

## 大根のポン酢漬け

【材料】（約4人分）

- ・大根の皮……………1本分
- ・ポン酢しょうゆ…適量
- ・赤唐辛子……………1本

【作り方】

- ①大根の皮は2～3mmの太さの細切りにして、密閉容器に入れる。
- ②ポン酢しょうゆをひたひたより少なめに加え、種をとった赤唐辛子をのせ、ラップで落としふたをして、ふたをして冷蔵庫で1日漬ける。

(1人分の栄養量)エネルギー 14kcal 塩分0.9g

## <大量の野菜は上手に保存>

### ①大きな野菜はとりあえずカットしておく

大きな野菜や大量に買った野菜は使い切れずに腐らせてしまうことがよくあります。キャベツや白菜、大根などの場所をとる野菜は、使いやすい大きさに切って冷蔵庫に入れておくと、さっと使えて便利です。



### ②冷凍しておく

- 大根……………大根おろしにし、酢を少々入れて保存袋に入れて冷凍庫へ。
- 小松菜……………さっと洗って、カットして生のまま冷凍庫へ。
- ほうれん草…茹でて、水気を切って保存袋に入れて冷凍庫へ。
- もやし……………そのまま冷凍庫へ。
- きのこ類……………石づきを取って、保存袋に入れて冷凍庫へ。

