

たべるの だいすき!

板橋区食育推進情報紙

第60号

板橋区 健康生きがい部(保健所) 健康推進課 TEL: 03-3579-2308

た もの たい せつ 食べ物を大切にしよう

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品が、日本国内年間約464万トン*あります。日本人一人あたりに換算すると、「おにぎり約1個分(約102g)」の食べ物が毎日捨てられていることとなります。このように、食べられるのに食品が捨てられてしまうことを食品ロスと言います。食品ロスを減らすために私たちはどんなことができるでしょうか。



*農林水産省および環境省「令和5年度推計値」

なるべく食べ残しをしない

大切な食べ物のありがたさを知って、給食も好き嫌いなく食べるようにできるといいね。
自分が食べられる量を考えて、食事のときは食べきれない分を盛り付けよう。
お店でも食べきれない量を注文しよう。



消費期限と賞味期限の違いを知って、無駄なく食べよう

<消費期限 日付を過ぎたら食べない方がよい期限>
肉、魚、牛乳、豆腐などの生鮮品や弁当、そうざい等傷みやすい食品

消費期限



<賞味期限 おいしく食べられる期限>

お菓子、乾物などの加工食品

賞味期限



か 買いすぎない、つく 作りすぎない

買い物の前に、家にある食品を確認しよう。またお店では、みんなが棚の手前側から商品をとるようにすれば、商品が期限切れで捨てられるのを防ぐことができます。



ひとりひとりの小さなこころがけが、
食品ロスを減らすことにつながるよ



わかめ



わかめは、昆布やひじきなどのように海でとれる海藻です。海に囲まれた日本では、昔から、みそ汁や酢の物などで、よく食べています。わかめは、陸から離れた比較的水深の浅い岩にくっついて育ち、日本の沿岸のほとんどで見ることができます。宮城県、岩手県、徳島県などがわかめの産地として有名です。食物繊維やカルシウムを含みます。

わかめのいろいろ

＜葉部＞(わかめ)

わかめには、湯通しなどの加工をしていない「生わかめ」、生わかめを湯通し塩漬けにした「塩蔵わかめ」、乾燥させた「乾燥わかめ」などがあります。

「生わかめ」は、冬から春にかけて流通し、季節の味を楽しむことができます。

「塩蔵わかめ」は、水に浸して、塩抜きをしてから使います。冷蔵保存で日持ちします。

「乾燥わかめ」は、料理の際に水につけて戻すと約10倍に増えます。長期保存ができ、塩抜きする手間がないので、便利です。



＜莖部＞(くきわかめ)

わかめの真ん中を通っている莖にあたる部分です。歯ごたえがあり、刻んでサラダや炒め物におすすめです。



＜根元＞(めかぶ)

わかめの根元の部分で、ぬるぬる、ネバネバした独特の食感があります。刻みめかぶを味付け加工されたものがスーパーなどで売られています。



乾燥わかめを使うときのポイント

- 戻すと量が増えすぎてしまうことがあるので、戻す量に注意しよう
- 戻す時間が長いと、栄養も水に出てしまうので、パッケージに書いてある戻し時間を参考に（5分前後）
- 戻したわかめは、水気を切ってから調理しよう

【参考】農林水産省東北農政局ホームページ 岩手県漁業協同組合連合会ホームページ 鳴門市うずしお観光協会ホームページ

クイズ

わかめと同じ海藻類の仲間は

- ① わさび
- ② わらび
- ③ ひじき



小学校での野菜摂取充足度の測定



みなさんは、好き嫌いなく野菜を食べていますか。国の調査によると、野菜が不足気味の人が多いようです。板橋区では、昨年度から手のひらをセンサーにかざすことで、約1か月前の食事野菜がとれているかを数字で表す機械を使った野菜摂取充足度測定会を行っています。

昨年度は、区内の数校の小学校でこの機械を使った測定後、野菜に関する授業も行いました。給食で出される野菜料理を残さず食べるきっかけにもなったようです。簡単に測定ができますので、イベント等で見かけた時は、親子でぜひ体験してください。

測定の様子



この部分に手をあてて測定するよ

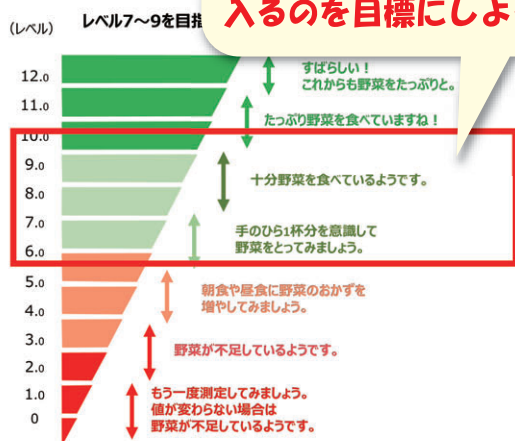
測定記録表

結果を記録しておくとはげみになるね

板ベジチャレンジ

日付				
野菜摂取レベル				
推奨野菜摂取量(g)				

測定結果がこの範囲に入るのを目標にしよう



※表示される値はあくまでも目安です

達成を目指して!

食生活健康宣言

取り組み例を参考に自身の目標を立ててみましょう

私は

取り組み例

- 野菜料理を増やす
- 野菜料理を1皿増やす
- 野菜ジュースを飲む
- 野菜が多いメニューを選ぶ
- 緑黄色野菜を意識して食べる
- 朝食を食べる
- 果物を食べる・牛乳・乳製品をとる
- 栄養成分表示を見る (エネルギーや食塩相当量など)
- 主食・主菜・副菜をそろえる



緑黄色野菜 (カロテンが豊富な色の濃い野菜)

- にんじん 小松菜 ブロccoliー カボチャ
- にら だいごんの葉 トマト ほうれん草
- オクラ 葉ねぎ トウモロコシ アスパラガス (緑)
- ピーマン パプリカ インゲンマメ (さやいんげん)
- さやえんどう チンゲンサイ など

野菜をしっかり食べるための目標をたてよう

いたばし食べきりレシピコンテスト

食品ロスを減らすためには「生ごみを出さない」「食品を有効利用する」ことが大切です。

区では、食品ロス削減のための様々な事業を行っています。今回は今年度の「いたばし食べきりレシピコンテスト」についてご紹介いたします。



令和6年度から始まったこの事業は、家庭で余りがちな食材や料理などを無駄なくおいしく活用したオリジナルレシピを募集し、入賞作品を区ホームページで公開しています。

今年度のコンテスト受賞作品の紹介

最優秀賞

残り野菜で栄養たっぷり
ヘルシードライカレー



優秀賞 3作品

つま大根チヂミ



フライパン1つで
しなびた野菜が復活!
蒸し野菜～梅ポンソース



残ったお餅で!
フレンチトースト



野菜や果物の皮、根元、茎、刺身のつま、冷蔵庫に残りがちな食材などを活用した力作がいっぱいです。

他にもいろいろなレシピがあるので参考にしてください。

URL <https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kenko/shokuiku/1041386/1041394/index.html>



ひとりひとりの心がけで、食品ロスを減らしていきましょう!

区HPの「生ごみ減量・食品ロス削減」も参考にしてください。

URL <https://www.city.itabashi.tokyo.jp/tetsuduki/gomi/loss/index.html>



資料提供 資源循環推進課

