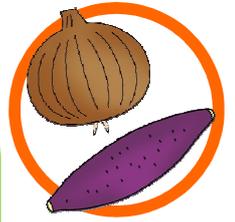




まめなかけなっせん

第329号：R2.10.1
発行：関保健所
編集：関保健所管内行
政栄養士研究会

今月のテーマは **たまねぎ・さつまいも** です！



食品ロスを減らそう！

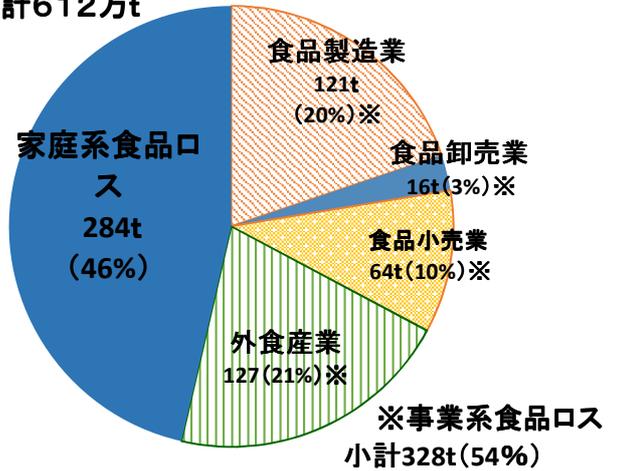
食品の製造や調理過程で生じる残渣(ざんさ)、食品の流通過程や消費段階で生じる売れ残りや食べ残し、家庭から排出される調理くずや食べ残しなどを「食品廃棄物」と言います。このうち、まだ食べられるのに廃棄されてしまう食品のことを「食品ロス」と言い、国民1人1日当たりになると、ご飯1杯分になります。

家庭で減らそう食品ロス

- ① 買い物**— 買い物前に冷蔵庫の中を確認し、必要な分だけ買おう！
- ② 調理**— 食材はムダなく使い切る。食べきれぬ量だけ作る。野菜の皮などを利用したエコクッキングにも挑戦しよう！
- ③ 保存**— 食材の賞味期限・消費期限をこまめにチェック！
- ④ 食事**— 好き嫌いなく、残さず食べる！



＜食品ロス量＞
計612万t



家庭での食品ロスが半分近くを占めているよ。

1日約132g
茶碗1杯のごはん

年間約48Kg
米の消費量(約54Kg)に相当

資料：平成29年度食料需給表

外食時も注意！

- 料理は**適切な量**を注文しよう！
- 食べ残し料理の「持ち帰り」は自己責任で ⇒ **食中毒にも注意！**



ぎふの食育

食品ロス月間

昨年10月に施行された「食品ロスの削減に関する推進法」に基づき、10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」となりました。食べ物を捨てることはもったいないことで、環境にも悪い影響を与えます。「好き嫌いなく残さず食べる」「買い物に気を付ける」など、家庭でも考えてみましょう！

【お問い合わせ先】

関保健所健康増進課 TEL：0575-33-4011

*岐阜県公式ホームページ関保健所のページでダウンロードできます。

(アドレス) : <http://www.pref.gifu.lg.jp/kodomo/kenko/seikatsu-shukan/22705/kenkou.html>

関保健所のページ



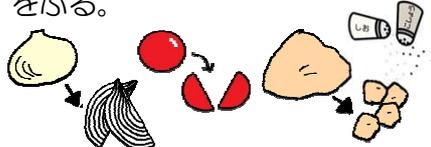
◎主菜：玉ねぎとミニトマトの洋風野菜炒め（4人分）

玉ねぎ	2個(400g)
ミニトマト	12個(120g)
鶏むね肉	300g
オリーブ油	小さじ2
顆粒コンソメ	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

(ひとり当たり)

エネルギー	160kcal
たんぱく質	15.6g
カルシウム	28mg
食物繊維総量	2.1g
食塩相当量	0.5g

- ① 玉ねぎはくし切りにする。ミニトマトは半分に切るか、くし切りにする。鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうをふる。



- ③ ミニトマトを加え、軽く炒める。



- ② オリーブ油で玉ねぎを炒める。しんなりしてきたら、鶏肉を加え、火を通す。



- ④ コンソメ、こしょうで味を整える。



◎副菜：紫玉ねぎと生ハムのマリネ（4人分）

紫玉ねぎ	1/2個(100g)
生ハム	50g
レタス	2枚(100g)
パセリ	5g
オリーブ油	大さじ2
レモン汁	大さじ1
こしょう	少々
レモン	輪切り1枚

(ひとり当たり)

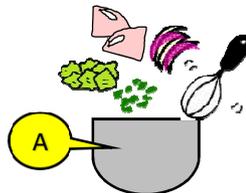
エネルギー	108kcal
たんぱく質	3.7g
カルシウム	19mg
食物繊維総量	1.0g
食塩相当量	0.7g

- ① 紫玉ねぎは薄切りにし、水にさらし、水けをきる。レタスは一口大にちぎる。パセリは粗みじん切りにする。



- ③ Aとパセリをよく混ぜ合わせる。

- ①、②をAに漬け込み、ラップをして、冷蔵庫で20分以上程漬け込む。



- ② 生ハムは一口大に切る。



- ④ 器にレタスを敷き、③を盛り輪切りレモンを添える。

ぎふ野菜ファーストのInstagram

料理を作って、写真をInstagramに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね☆



◎副菜：さつまいもとしめじの豆乳汁（4人分）

さつまいも	1本(200g)
しめじ	1/2袋(50g)
にんじん	40g
豆乳	1カップ
水	2カップ
だし昆布	3cm長さ1枚
味噌(好みで)	小さじ4

(ひとり当たり)

エネルギー	119kcal
たんぱく質	3.9g
カルシウム	48mg
食物繊維総量	2.8g
食塩相当量	1.0g

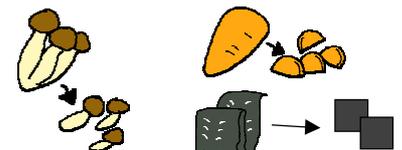
- ① さつまいもは皮つきのまま1cm厚さの半月切りにし、水にさらす。



- ③ 鍋に水と①、②を入れ、火が通るまで煮る。



- ② しめじは石づきをとり、小房に分ける。にんじんは3mm厚さの半月に切る。昆布はキッチンバサミで細く切る。



- ④ みそを溶き入れ、豆乳を加え、ひと煮立ちさせる。※好みでいりごまをふってもよい。



※この3品とご飯を組み合わせると、ヘルシーメニューが出来上がります！野菜の総量は190g！

