



まめなかなっせん

発
編

R5.10.1
行：郡上市
集：関保健所管内
行政栄養士研究会

今月のレシピテーマは

ごぼう・かぼちゃ

です！

STOP! 「食品ロス」



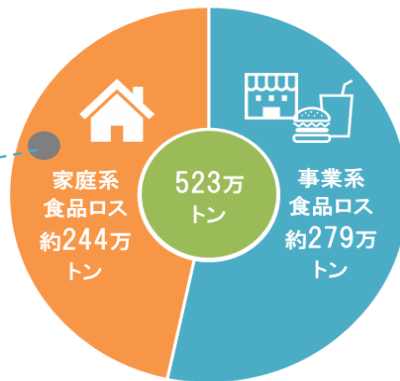
本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことを「食品ロス」といいます。SDGs(持続可能な開発目標)ターゲット12「つくる責任つかう責任」にて、食料の損失・廃棄の削減を目標に設定しています。10月は「食品ロス削減月間」です。食品ロス削減のためにわたしたちに何ができるか、一緒に考えてみませんか。一人ひとりが少し意識して行動することで、大きな削減につながります。

食品ロスをめぐる現状

食品ロスの約半分はナント**家庭**から！
「もったいない」と思う気持ちを大切にして、
わたしたちにできることから始めてみましょう。

家庭における
食品ロスの内訳

手つかず食品 43.0%
食べ残し 43.0%
過剰除去 13.9%



- ・規格外品
- ・返品
- ・売れ残り
- ・食べ残し



出典：令和3年度推計(農林水産省・環境省)

家庭でできる食品ロス対策

在庫
管理



冷蔵庫などにある食品の在庫を適切に管理し、期限表示を確認して、期限内に食品を使いきる。

買い物



食品を買うときは食べられる分だけ買うなど、計画的な買い物をします。

調理



体調や家族の予定も考えて、食べきれぬ量をつくる。

外食でできる食品ロス対策

注文



小盛りメニューを選んだり、予め量を減らしてもらうなど食べきれぬ量を注文する。

食事



付け合わせも残さず、おいしく食べきる。

持ち
帰り



食べ残したものを持ち帰る場合、帰って食べきるようにする。食中毒にも注意しよう。

【お問い合わせ先】

〒501-4607 郡上市大和町徳永618番地 大和保健福祉センターやまつじ 健康課

Tel.0575-88-4511 fax0575-88-4742

※郡上市役所ホームページでご覧いただくことができます。



郡上市ホームページ





たっぷり野菜しっかり減塩メニュー

◎主菜:さけのムニエルみそごぼうソース(2人分)

生	ぎ	け	2切	
こ	し	ょ	う	少々
薄	力	粉	大さじ1	
ご	ぼ	う	90g	
ねぎ(白い部分)	50g			
生	しい	た	け	3枚
バ	ター(無塩)	8g		
酒	大さじ3			
A	み	そ*	小さじ2	
砂	糖	大さじ1		

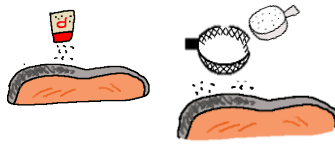
*減塩みそでもお作りいただけます。

(ひとり当たり)

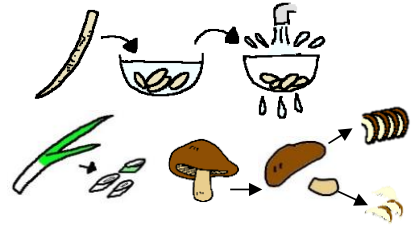
エ	ネ	ル	ギ	ー	287kcal
た	ん	ぱ	く	質	18.7g
脂	質	14.1g			
炭	水	化	物	20.7g	
食	塩	相	当	量	0.8g
野	菜	の	量	70g	

減塩みそ※を使用した場合、
食塩相当量 0.7g となります。

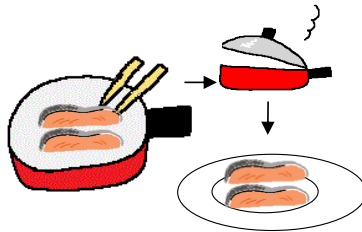
① さけはこしょうをふり、薄力粉を薄くまぶす。



② ごぼうはささがきにして水にさらし、水をきる。ねぎは斜め薄切りにする。しいたけは軸を除いて横に4等分に切る。軸は細かく切る。



③ フライパンにバターを加えて溶かし、①を皮目からこんがり焼き、裏返す。弱火にしてふたをし、3分ほど蒸し焼きにし、皿に盛る。



④ フライパンをサッとふいて、②を炒める。合わせたAをからめて炒め、③の上からかける。



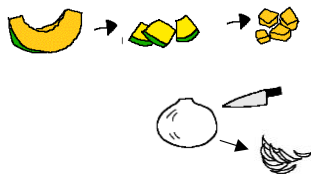
◎副菜:かぼちゃのハニーマスタードサラダ(2人分)

か	ぼ	ち	ゃ	130g		
た	ま	ね	ぎ	20g		
マ	ヨ	ネ	ー	ズ	小さじ2	
B	粒	マ	ス	ター	ド	小さじ1
は	ち	み	つ	小さじ1/2		
こ	し	ょ	う	少々		

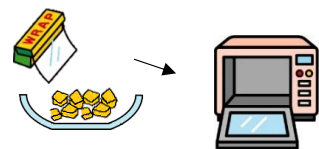
(ひとり当たり)

エ	ネ	ル	ギ	ー	92kcal
た	ん	ぱ	く	質	1.6g
脂	質	3.6g			
炭	水	化	物	16.1g	
食	塩	相	当	量	0.2g
野	菜	の	量	75g	

① かぼちゃは皮の部分が1cm角くらいになるように切る。たまねぎは薄切りにする。



② 耐熱容器に①を入れてラップをし、電子レンジ(600W)で5~6分間加熱する。(かぼちゃがかたい場合は、追加で加熱)



③ ②が熱いうちに、Bを加え混ぜる。つぶし加減はお好みで。



※上記の栄養量は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」による算出量です。調味料の種類・原材料等により、使用目安量が異なったり、若干数値や食味が変わることがあります。また、疾病等により医師の診察を受けている方は、主治医の指示に従ってください。

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☆



鍋料理



秋になると、ゆらゆらとあったかそうな湯気の立つ「鍋料理」が恋しくなりますね。

材料の分量を調整しやすく、冷蔵庫に余っている食材を加えやすい鍋料理は、食品ロス削減にぴったりの料理です。

日本全国には各地の自然の恵みがいっぱい、自慢のご当地鍋料理があふれています。

ご家庭で作られてきたもの、昔から伝わる名物鍋から新作鍋まで、様々な鍋を味わうのはいかがでしょうか。

鍋料理をおいしく味わい、無理なく食品ロスを減らしましょう！



