

まめなかけなっせん

H29.5.1
発行：郡上市
編集：関保健所管内行政栄養士研究会

今月のテーマは **新玉ねぎ・ごぼう** です！



今日から実践！食品ロス削減

食品ロスとは??

日本では、年間2,797万トンの食品廃棄物等が出されています。このうち、食べられるのに廃棄される食品、いわゆる「食品ロス」は632万トンと試算され、この量は我が国の米の収穫量に匹敵します。

食品ロスの約半分は一般家庭から

食品ロス(632万トン)から日本人一人当たりの食品ロスを試算すると、「お茶碗約1杯分(136g)の食べ物」が毎日捨てられている計算となります。

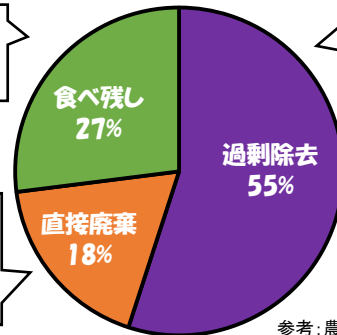


家庭における食品ロスの内訳

食事として使用・提供されていたが、食べ残しとして廃棄

食べられる部分まで過剰に除去して廃棄(例:大根の皮の厚剥き)

消費期限や賞味期限を超えたことにより、食事として使用・提供せずにそのまま廃棄



参考：農林水産省「食品ロス統計調査・世帯調査(H26年度)」を基に消費者庁で作成されたもの

食品ロス削減のポイント

【買い物編】

- 事前^①に冷蔵庫内をチェック
 - ・メモ書きや携帯・スマホで撮影した画像が有効
- 必要な食材をこまめにゲット
 - ・食品ロスが多いのは野菜などの生鮮食品
 - ・必要以上に買った場合は、冷凍保存も活用する
- 手前に陳列されている食品をチョイス
 - ・家庭での利用予定に照らして消費期限を確認しましょう

【調理編】

- 残っている食材から使う
 - ・「いつか食べる」食品は食品ロス予備軍
- 野菜や果物の皮は厚剥きしない
 - ・生ごみは減って、栄養は増える
- 食材を上手に食べきる
 - ・定期的に冷蔵庫や収納庫を整理する日を決める



郡上市の食育

端午の節句



1年目の初節句(生まれて初めての節句)に「難を避ける」という意味のある『ちまき』を、2年目からは新しい芽が出るまで古い葉を落とさない事から、「家督が途絶えない」縁起物とされる『柏餅』が食べられます。

食生活改善推進員協議会では、各地域で料理講習会を開催しています！

郡上市食育キャラクター『たーんと君』

問い合わせ先：郡上市食生活改善推進員協議会事務局まで

〒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つじ 健康課

TEL 0575-88-4511 fax 0575-88-4742

※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。



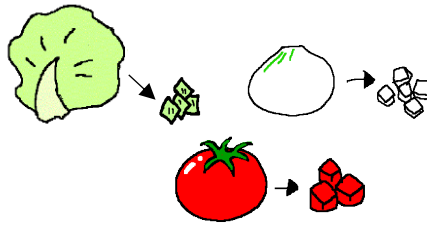
◎主菜：新玉ねぎのキーマカレー（2人分）

鶏ひき肉	100g
キャベツ	75g
玉ねぎ	1/2個
トマト	1個
A 水	150cc
コンソメ	1/4個
カレールウ	2かけ
サラダ油	適宜

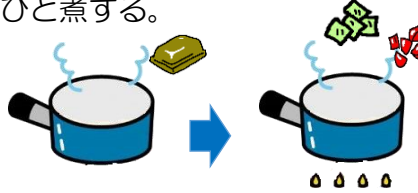
（ひとり当たり）

エネルギー	274kcal
たんぱく質	11.8g
カルシウム	59mg
食物繊維総量	3.4g
食塩相当量	2.3g

① キャベツは2cm角に、玉ねぎ、トマトは1cm角に切る。

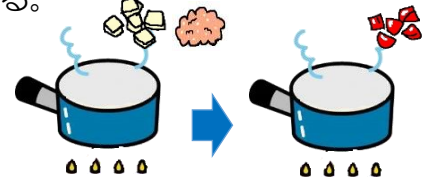


③ 火を止め、カレールウを割り入れて溶かし、弱火で5分煮る。キャベツ、残りのトマトを加え、ひと煮する。

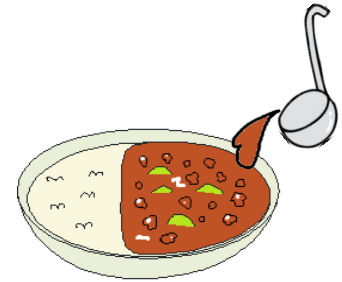


新玉ねぎで甘味アップ!

② 鍋に油を熱し、鶏ひき肉と玉ねぎを入れて2分炒める。Aとトマトの半量を加え、3分煮る。



④ 器にご飯を盛り、③をかける。



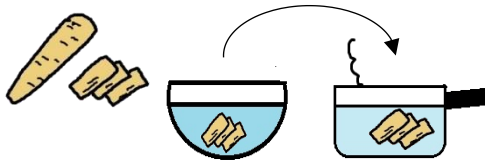
◎副菜：ごぼうとにんじんのピクルス（2人分）

ごぼう	1/4本
にんじん	40g
A だし汁	30cc
酢	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	大さじ1/2
ごま油	小さじ1/2

（ひとり当たり）

エネルギー	50kcal
たんぱく質	0.9g
カルシウム	21mg
食物繊維総量	2.3g
食塩相当量	0.4g

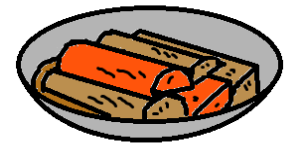
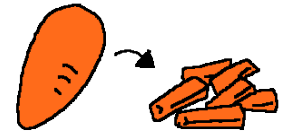
① ごぼうは皮をこそげて、縦半分2~3cm長さに切り、水にさらして茹でる。



③ 鍋にAと②を煮立て、火を止めて①を加え、1時間程漬ける。



② にんじんは皮をむき、縦4~6等分、2~3cm長さに切る。



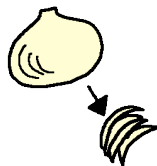
◎副菜：新玉ねぎのおかかマヨサラダ（2人分）

玉ねぎ	1/2個
マヨネーズ	大さじ1・1/2
かつお節	5g

（ひとり当たり）

エネルギー	91kcal
たんぱく質	2.6g
カルシウム	12mg
食物繊維総量	0.8g
食塩相当量	0.2g

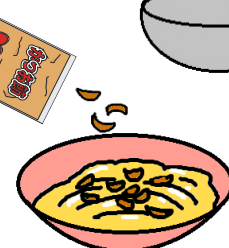
① 玉ねぎは薄切りにする。



③ 器に②を盛りつけ、かつお節をのせる。

ボウル1つで簡単!

② ボウルに①とマヨネーズを入れ混ぜ合わせる。



※この3品とごはんを組み合わせると、ヘルシーメニューが出来上がります!