

# 「もったいない」を減らす工夫 / 取りこんでいることにチェックしてみましょう!


買い物	保存	調理
<p><b>□ 買い物前に冷蔵庫・収納庫をチェック</b> メモをする、スマホで庫内を撮影するのも有効です。</p> <p><b>□ 使う分、食べられる量だけ購入する</b> まとめ買いを避け、必要な分だけ買って食べきましょう。</p> <p><b>□ 期限表示を知って、賢く買う</b> 期限表示を確認し、すぐに使う食材は食品棚の手前からとりましょう。(てまえどり)</p>	<p><b>□ 食材を適切に保存する</b> ・食品に記載された保存方法に従って保存しましょう。 ・野菜は、冷凍する・茹でるなど 下処理してストックしましょう。</p> <p><b>□ 冷蔵庫の中は「見える化」</b> どの食材も見やすくしておけば、食べ忘れの防止になります。</p> <p><b>□ フードドライブへの協力</b> いただきものや買いすぎてしまったものなど、家庭で余っているものを寄付する、フードドライブもおすすめです。</p>	<p><b>□ 残っている食材から使う</b> 「いつか食べる」は食品ロス予備軍です。</p> <p><b>□ 食べきれる量を作る</b> ・体調や健康、家族の予定も配慮して、作る量を調整しましょう。 ・残った料理はリメイクしましょう。</p> <p><b>□ 野菜や果物の過剰除去をしない</b> ・皮を厚くむきすぎない、茎を切りすぎないなど、少しの工夫で、生ごみは減り栄養はアップするので、いいことばかりです。</p>

**賞味期限 消費期限**

食品の期限表示は、「消費期限」と「賞味期限」の2種類があります。消費期限は、「食べても安全な期限」、賞味期限は、「おいしく食べることができる期限」です。賞味期限は、**過ぎててもすぐに廃棄せずに、自分で食べられるかどうかを判断することも大切です。**ただし、一度開けてしまった食品は、期限に関係なく早めに食べきましょう。

茶殻を使っておいしく食品ロス削減&栄養アップ! **お茶入り餃子**

【材料】2人分

豚ひき肉.....100g	鶏がらスープ.....1.5g	
キャベツ.....20g	オイスターソース.....6g	
ニラ.....10g	しょうが汁.....5g	
茶殻.....10g	酒.....5g	
ぎょうぎの皮...12枚	かたくり粉.....5g	
サラダ油.....適量		

【作り方】

- キャベツ、ニラはみじん切り、茶殻も細かくし水分を切っておく。
- ボウルにひき肉、①、⑦の調味料を入れてよくこねる。
- ②でできた具を12等分に分け、餃子の皮で包む。
- フライパンにサラダ油をひき、餃子を並べて底面に軽く焼き色がつくまで中火で1分くらい焼く。
- 熱湯をぎょうぎの1/3の高さまで注ぎ、ふたをして弱~中火で5分くらい蒸し焼きにする。
- できあがったら皿に盛りつける。

「食育」とは、ひとことでは、「食を通し、人間として生きる力を育む」ことです。食育は子どものためだけに行うものだと思いませんか？ 食べることは生きるための基本的な営みです。つまり、食育も赤ちゃんから高齢者まで、すべての人に必要なことです。食育は特別なイベントに参加することではありません。毎日の食事で健康や心の安定が保たれ、マナーや文化が継承されていく、これが食育です。

毎年11月は佐賀県食育月間です。毎日の食事をあらためてふり返ってみませんか？



毎月19日は『嬉野市家族だんらん食事の日』です。  
家族といっしょに楽しく食事を作り  
食卓を囲んでテレビをつけずにいろいろな話をしてみましょう。

## 食品ロスを減らしましょう!

### 食品ロスとは？

売れ残りや食べ残し、賞味期限切れなど、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。

食べられる食品を捨ててしまうことは、「もったいない」だけでなく環境や経済に関わる問題もはらんでいます。特に、水分を多く含む食品の焼却には多くのエネルギーが必要なおうえ、処理費用も掛かります。また、焼却時には二酸化炭素(CO2)が排出され、地球温暖化にも大きな影響を与えます。

### 日本の食品ロス量はどのくらい？

日本の食品ロス量 年間約472万トンのうち、半分の236万トンが家庭から発生しています。日本人1人あたりに換算するとおにぎり約1個分(約103g)、年間では約38kgの食べ物を捨てている計算になります。食品ロスの削減のためには、家庭での取り組みが重要です。

年間 約472万トン

日本人1人当たり食品ロス量

家庭系  
約236万  
トン



事業系  
約236万  
トン



年間約38kg

1日約103g  
(おにぎりおよそ  
1個分に相当)

参考：消費者庁ホームページ

問い合わせ：嬉野市役所 健康づくり課

11月  
は  
食育月間  
です