



栄養だより

食品ロスの約半分は
家庭から出ています

10月は「食品ロス削減月間」です。

本来食べられるのに捨ててしまう食品を「食品ロス」といいます。

食品ロス削減のために、少し意識して行動するだけで、その積み重ねが大きな削減につながります。

日本の食品ロスってどのくらい？

日本では、1年間で約570万トン、1人分量に換算すると年間45kgの食べものが捨てられています。毎日お茶碗1杯分のごはんが捨てられていることになります！！



家庭で発生する食品ロスとは？

食べ残し

食べきれない、好き嫌いで
食卓に上がるが、廃棄されたもの

直接廃棄

賞味期限が切れた、傷んでしまった
などで使用せずに廃棄されたもの

過剰除去

調理の際、皮のむき過ぎ
葉や茎を捨てる など

買い物前に在庫を確認する

安いからと買い過ぎない

残っている食品から使う

食べきれる量を作る

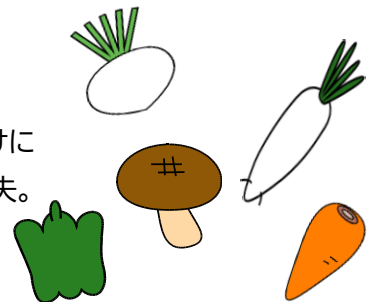
皮、茎、葉まで、無駄なく使う

家庭で
できること



野菜はここまで食べられる！

- ・大根、かぶの葉は、細かく刻んで、ちりめんじゃこやかたお節と炒めてふりかけに
- ・にんじん、かぼちゃ皮まで食べられる。ピーマンの種もそのまま調理して大丈夫。
- ・店で売っているニラの茎部分は切り落とさずに、全部食べられます。
- ・きのこの石づき、おがくずがついている部分さえ取り除けば大丈夫。



野菜バリバリ！

鮭とたまねぎの蒸し物

作り方

- ①鮭に塩をまぶして10～15分置き、一度水で洗い流して、水気をよくふき取る。食べやすいように3～4等分に切る。
 - ②ポリ袋に①を入れ、しょうゆ・みりん・酒をふりかけて、袋の上から軽くもみ、袋の空気を抜いて冷蔵庫で30分以上漬ける。
 - ③たまねぎは薄くし形に、きゃべつは大き目のざく切りにする。
 - ④耐熱皿に③を並べ、その上に②の鮭とつけ汁をのせる。軽くラップをかけて、電子レンジで加熱する。鮭の中まで火が通れば、生姜のせん切りを散らす。
- ※1人分ずつアルミホイルに包み、フライパンで蒸し焼きにしてもよい。

材料(2人分)	めやす	分量
生鮭	2切れ	160g
塩(鮭の1%がめやす)	小さじ1/4	1.6g
しょうゆ・みりん	各大さじ1	各18g
酒	大さじ1	15g
たまねぎ	1/2個	100g
きゃべつ	大1枚	80g
生姜のせん切り	1かけ	6g

栄養成分(1人分)

エネルギー	206kcal
たんぱく質	17.4g
脂質	10.4g
炭水化物	8.2g
食塩相当量	2.2g
野菜使用量	93g



レシピ提供：泉州ブロック栄養士会
 泉南市・東大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・
 泉佐野市・嵯峨町・泉南市・田尻町・淡南町・神町・
 大浜町・泉佐野市・大浜町・泉佐野市・大浜町・泉佐野市・
 泉佐野市・大浜町・泉佐野市・大浜町・泉佐野市・大浜町・
 泉佐野市・大浜町・泉佐野市・大浜町・泉佐野市・大浜町・