

食とけんこう

稲城市栄養連絡会では、こんな活動をしています

- ・市民が生涯を通じて楽しく、健康的な食生活を送るための環境づくりを目的に設置。
- ・市民をとりまく食にかかわる関係機関・団体の関係者がメンバーとなり、乳幼児から高齢者までの様々な年代の食生活上の問題点や、食育の取組みについて情報を共有し、相互に連携することにより、地域で食育を推進しています。
- ・令和3年度は、「食品ロスの削減」に向けて、**家庭、地域での取組み**について情報発信しています！



<稲城市栄養連絡会のテーマ>

もったいない

MOTTAINAI チャレンジ!

～食品ロスを減らすために私たちにできること～

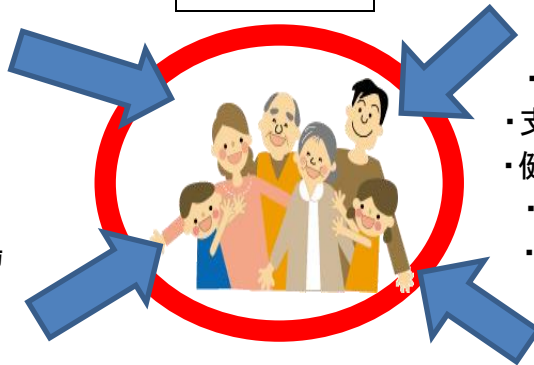
12 つくる責任
つかう責任



栄養連絡会のメンバー

市民

- ・公立保育園
- ・私立保育園
- ・私立幼稚園
- ・小学校
- ・中学校
- ・学校給食調理場
- ・JA 東京みなみ



- ・稲城市立病院
- ・地域活動栄養士
- ・支え合う会みのり
- ・健康な食事づくり推進委員会
- ・駒沢女子大学
- ・南多摩保健所
- ・保健センター

発行・編集 稲城市保健センター

稲城市百村112-1 電話378-3421

URL : https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/iryuu_kenkou/tayori.html



食品ロスについて知ろう！

● 食品ロスとは？

食べられるのに捨てられている食品のこと。日本では、年間600万トン以上の食品ロスが発生しています。食品ロスの中には、手付かずの状態ですべて捨てられている食品もあり、この状況を多くの方に知っていただくことが大切です。

● 食品ロスの約半分は家庭から

日本の食品ロス量 年間 600 万トン超のうち、約300万トンは家庭から発生しています。日本人一人当たりで換算すると、年間約50kg、毎日お茶碗約1杯分(約140g)の食べものを捨てている計算になります。食品ロス削減のためには、家庭での取組が重要です

(捨てられやすい食材)

- 1位 主食(ごはん、パン、麺類)
- 2位 野菜
- 3位 おかず



(捨てられてしまう理由)

- 1位 食べきれなかった
- 2位 傷ませてしまった
- 3位 賞味・消費期限が切れていた

平成 29 年度徳島県における食品ロス削減に関する実証事業の結果より

食品ロスを減らす行動をしてみよう



👉 食品の期限表示を正しく理解する

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。いずれも開封していない状態で、表示されている保存方法で保存した場合の期限が表示されています。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。

👉 食品の期限表示を正しく理解する

ご家庭からの食品ロスを計算し、記録するだけでも気づきを得られます。まずは一週間、記録してみましょう。記録用紙は[こちら](#)

- 使いきれ的分だけ買う。 ● 家にある食材・食品をチェックする。
- 肉や魚の保存方法を工夫する。



👉 調理で作りすぎない 余ったら作り替える

もし、食べきれなかった場合は、他の料理に作り替えるなど、献立や調理方法を工夫しましょう。詳しくは QR コードへ「消費者庁のキッチン(公式ページ)」



出典：消費者庁 食べもののムダをなくそうプロジェクトより

無駄なく使い切ろう！ ～家庭・地域で取り組む「食品ロスの削減～」

- 各施設で実際に行っている取組み
- 栄養連絡会のメンバーが実践している取組み



市ホームページで紹介しています。是非ご覧ください！