

食とけんこう

「稲城市健康な食事づくり推進員」は、 こんな活動をしています！

健康な食事づくり推進員は、「自分の健康は自分で守る」という自覚と認識を広めるとともに、正しい食生活の普及を図り、市民の健康づくりを推進するために、現在29名で活動しています。

今年度は、「**食品ロスを考えよう**」～**食材の効率的な活用**～

を活動テーマとして、3グループに分かれて活動しています。

1グループ：「**冷蔵庫に頼らない保存法**」

2グループ：「**無駄をなくす素材の上手な活用法**」

3グループ：「**野菜の効率的な利用法**」



<1グループ>

野菜・果物・乾物・調味料等



の保存法



<2グループ>

冷凍保存について

冷凍のポイント



<3グループ>

冷蔵庫に余りがちな「大根」を使ったレシピの紹介

(菜飯、シンプル大根と人参のコンソメスープ、大根の皮のきんぴら、他)



●令和5年3月頃、市ホームページに【活動報告】を掲載予定



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



食べ物、捨てていませんか？

本来食べられるのに捨てられてしまう食品を「**食品ロス**」といいます。食べ物を捨てることはもったいないことですし、環境にも悪い影響を与えるかもしれません。食品ロス削減のために何ができるか、一緒に考えてみませんか？

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、一年間で約**522万トン**もの食べ物が捨てられています。

これは日本で暮らす人、一人の分量に換算すると、年間約45kg。毎日、お茶碗一杯分のご飯に近い量を捨てていることとなります。
(出典：農林水産省、環境省 食品ロス量 令和2年度推計値)

●食品ロスの約半分は家庭から出ている

日本の食品ロス量の**約半分は家庭**から出ている。みんなが「もったいない」という思いを持ち、行動することで食品ロスを減らせます。無駄な買い物はしない、料理を食べきるなど、できることから始めてみましょう。

●「ろすのん」は食品ロス削減国民運動のロゴマーク

食品ロス削減は、食品の生産、製造から加工、流通、販売、消費までフードチェーン全体で取り組んでいく必要があります。食品ロス削減に向けた国民運動「NO-FOODLOSS PROJECT」が展開されています。そこで、食品ロス削減国民運動のロゴマークとして誕生したのが「**ろすのん**」です。



<食育のマメ知識>

使いやすい&食品ロスが防げる！

冷蔵庫整頓術

冷蔵庫の収納率は7割を目安にしましょう。

「どこに」「何が」「どのくらいあるのか」を把握できていないと、食品ロスを生むことにつながります。

★定期的な冷蔵庫内をチェックして、整理しましょう。



(出典：私たちが育む食と未来 第4次食育推進基本計画 農林水産省)

<参考>

計ってみよう 家庭での食品ロス

食品ロス削減マニュアル～チェックシート付～ 消費者庁

計ってみよう！家庭での食品ロス (caa.go.jp)

