

食育通信

平成30年
6月号



平成30年6月1日発行
担当：阿賀野市健康推進課
健康づくり係
電話：0250-62-2510
内線 2623

食育重点目標 「家族で毎日朝ごはん(米飯)」～家族で「朝ごはん」を食べる習慣をつけましょう！～

6月は「環境月間」です！もったいない！食べられるのに捨てられる 家庭などからの「食品ロス」を減らそう

食と環境(ごみ)に関連する世界的な問題「食品ロス」について考えてみましょう！

食品ロスとは… まだ食べられるのに捨てられてしまう食品をいいます。

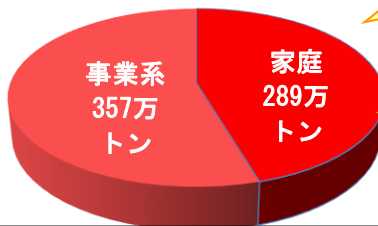
■食べられるのに廃棄される「食品ロス」

～その半分は家庭から出ています～

国内における「食品ロス」の発生量は、年間約646万トン(農林水産省及び環境省平成27年度推計)と試算されています。これは世界全体で1年間に食糧支援される量(2015年国連世界食糧計画発表)の2倍近くに当たります。

このうち、家庭からのものは、約289万トンと推計されています。

「食品ロス」の内訳



消費期限や賞味期限が切れた食品

食べ残し

過剰に除去された脂身や野菜の皮

食品ロスは食品メーカーや卸、小売店、飲食店、家庭など「食べる」ことに関係する様々な場所で発生しています。

レストランなどの飲食店では、客が残した料理などが食品ロスになっています。

家庭においては、食材別にみると最も多いのは野菜、次いで調理加工品、果実類、魚介類です。また、調理の際の野菜の皮むきや肉の脂身の切り除きの、食べられる部分まで過剰に捨てていることもあげられます。



食品ロスを国民一人当たりに換算すると毎日「お茶碗約1杯分(140g)」の食べ物が捨てられていることとなります。

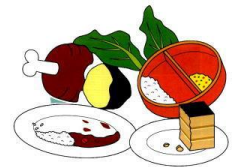
■家庭からの食品ロスを減らすには

～一人一人が「もったいない」を心掛けてできることから始めましょう～

(1) 食材を「買い過ぎず」「使い切る」「食べ切る」ようにしましょう

- ・ 買い物前に冷蔵庫の在庫・賞味期限・消費期限をチェック
- ・ 食事は適量を作り、食べ残しをださない工夫を

(2) 残った食材は別の料理に活用しましょう



◇おしらせ◇

◆家庭用生ごみ処理器の購入を補助します

処理器を使うことで、生ごみを効果的に減らし、堆肥として畑や家庭菜園で利用できます。市では生ごみ処理器購入費の一部を補助しています。詳しくは下記担当まで。

◆ごみに関する出前講座

ごみの減量に向けて市では「ごみ」に関する出前講座を行っています。開催を希望する自治会は下記担当まで。

「食品ロス」についてもっと知りたい！！人は…

環境省「食品リサイクル関連」 <http://www.env.go.jp/recycle/food/index.html>

消費者庁「たべもののムダをなくそうプロジェクト」 http://www.caa.go.jp/adjustments/index_9.html

※上記の記事に関する問い合わせは、市民生活課 環境係へ 電話 62-2510(内線 2108・2106)

毎月19日は食育の日

毎年6月は食育月間です！

阿賀野市食育推進重点目標

家族で毎日朝ごはん（米飯）

■朝ごはん食べていますか！？

朝ごはん食べていますか？阿賀野市では20～30代の男性で朝ごはんを食べていない割合が高い傾向です。

〈朝ごはんを食べると5つのいいこと！〉

- 1 集中力アップ
- 2 運動能力アップ
- 3 太りにくい
- 4 イライラ解消
- 5 やる気アップ



■いつもの食事に野菜を一品プラス！



毎食野菜を食べていますか？

野菜にはビタミン・ミネラルが豊富で、よく噛んで食べることにより満腹感も与えてくれます。また、野菜に含まれる食物繊維は血糖値の上昇をゆるやかにしてくれるなど糖尿病の予防やダイエットの助けにもなります。まずは1日に1品、野菜料理をプラスしてみましょう。

■毎食1品は減塩してみよう！



阿賀野市民の塩の摂り過ぎにつながる食習慣で多いのは「満腹まで食べる」ことです。よく噛んでゆっくり食べる習慣をつけましょう。そして毎食1品は塩分に気を付けてみましょう！

うららトマト 美味しく実ってます♪

村杉温泉に隣接する「五頭山麗うららの森」の農園ハウスでは、今年も甘味たっぷりの「うららトマト」が美味しく実っています！栽培品種のフルティカは1個当たりの重量が50グラムの小ぶりのトマトです。糖度が高く（6以上）なめらかな食感で、果皮に弾力性があり割れにくいという特徴があります。調理で火をとおすことにより、さらに甘さが増します。

是非、美味しい「うららトマト」をご賞味ください。



トマトを使ったレシピは

【問い合わせ先】

阿賀野市村杉 3946-167「うららの森農園」
(農園管理事務所 66-2525)

クックパッド 阿賀野市

検索

「あがの食育・元気づくり応援団」～私たちは阿賀野市に元気づくりを発信しています！～

(株)原信水原店、イノウエスポーツ、(有)安田興和農事、(株)めんつう、生鮮の杜キッド
リズムハウス瓢湖、風雅の宿 長生館、安田商工会、(有)お菓子の龍宝堂、
瓢湖屋敷の杜ブルフリー・ザ・レストランスワンレイク、水原商工会、(株)関口商店、カフェ木いちご
五頭温泉郷旅館協同組合、NPO 法人 阿賀野市総合型クラブ、みやした整体院

※阿賀野市の食育・元気づくりの取組みに賛同してくれる施設（飲食店、スーパー、商店、企業、団体、宿泊施設等）を随時募集しています。（問合せ：健康推進課 健康づくり係 市HPで募集内容が確認できます。）



… 毎月19日は食育の日 毎年6月は食育月間 …