

食育通信・6月号

～ みんなで考えよう！食育のこと。～



平成 27 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 637

食育とは、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てることです。

「食」に関するごみを減らそう！ ～ 6月は「環境月間」・「食育月間」です！～

昭和 47 年 6 月 5 日、環境問題をテーマとした世界で初めての大規模な会議である「国連人間環境会議」がストックホルムで開催されました。

このことを記念して、国連では 6 月 5 日を「世界環境デー」に、また日本では「環境の日」と定め、6 月を「環境月間」としています。

また、平成 17 年 6 月の食育基本法の成立を受け、平成 18 年に政府の食育推進会議において食育を広く知ってもらうため 6 月を「食育月間」と決めました。

環境や食育は私たちの生活に直接関わっていることから、これらの関心や理解を深めるため、さまざまな取り組みが全国的に進められています。

◇家庭ごみの多くは「食」に関するごみ

家庭から出る燃えるごみの 3 割以上は調理くずや食べ残しなどの生ごみです。生ごみは悪臭が発生しやすく、資源化が難しいことから焼却処理されます。

しかし、成分の大半が水分のため、焼却にはたくさんの燃料が必要となります。

コンビニ弁当やカップめんの容器、飲料用ペットボトルなどのプラスチック製の容器包装は、大切なエネルギーで限られた資源でもある石油を原料としています。また、重量こそ生ごみほどではないもののかさばるため、容積は家庭ごみの約 6 割を占めるとされています。



◇家庭でできるいろいろな取り組み

○食材は買いすぎない

せっかくの食材を使い切れず無駄にしたことはありませんか。買い物の際は衝動買いを避け、必要なものを必要な量だけ買いましょう。



○買ったものは使い切る

調理の際に出る野菜くずなどもスープや炒め物などに使えばおいしく食べることができます。工夫して使えるものは使い切るようにしましょう。

知っていますか？「食品ロス」

家庭や外食産業などで使用された食材のうち、賞味期限や消費期限切れで捨てられるものや、皮の厚むきなどによる過剰除去、食べ残しにより捨てられた部分で、本来、食べることが出来たのに捨てられる（ロス）ことをいいます。

日々の食生活においては、家庭でできるいろいろな取り組みを実践することで、家庭での「食品ロス」は減らすことができます。



残った食べ物は
どうするの？



○消費期限・賞味期限をこまめにチェックする

せっかく買った食材が冷蔵庫の奥で腐敗することのないように消費期限や賞味期限はこまめにチェックしましょう。

○食事は適量をつくる

どんなにおいしい料理でも、作りすぎれば食べきれずに捨てることになりかねません。
食事は食べきれ的分だけ作るようにしましょう。

○生ごみはぬらさない

比較的乾いた生ごみでも、三角コーナーにためたままにしておくと余計な水分を吸ってしまいます。生ごみはぬらさないように注意しましょう。また、ごみに出すときはひとしぼりするとごみの量をずっと減らすことができます。

○生ごみ処理器を利用する

生ごみ処理器を利用すると、より効果的に生ごみを減らすことができます。また、処理したものは肥料として畑や家庭菜園で利用することができます。

市では、生ごみ処理器購入費の補助をしています。ご活用ください。

<担当：市民生活課 環境係（内線 215、217）>



○マイバッグの活用

買い物の際にはバッグを持参し、不要なレジ袋はもらわないようにしましょう。

○使い捨て商品はなるべく使わない

紙コップや割りばしなどの使い捨て商品はなるべく使わないようにしましょう。外食の多い人は、自分用のはしを持ち歩く「マイはし運動」の実践をお願いします。

～「食の安全ダイヤル」について～

内閣府・食品安全委員会では、「食の安全ダイヤル」を設置し、食品の安全性に関する情報提供、問い合わせ、ご意見等をいただいています。また、食品による健康への悪影響を未然に防いだり、重大な食品事故が発生した場合の対応等を行っています。

TEL：03-6234-1177（受付時間は平日の10時から17時。祝日・年末年始除く。）

※こ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 217、215）

「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！～

㈱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、瓢湖屋敷の杜ブルワリー・ザ・レストランスワンレイク、水原商工会、(株)関口商店、五頭温泉郷旅館協同組合、阿賀野市総合型クラブやろでばみんな、カフェ木いちご、みやした整体院、

※阿賀野市の食育・元気づくり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、宿泊施等）を随時募集しています。
（問合せ：市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 …