

食品ロスを減らすためできることから始めよう!!

今月のテーマは「食品ロス」

食品ロスってなに？

「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です。

「食品ロス」の内、約半分は、家庭から出ています。これは、一人一日あたりに換算すると、75グラムで、ごはん茶碗半分程度に相当します。

「使いキリ」「食べキリ」で食品ロスを減らせば、生ごみを減らすことができます。

食品ロスを減らすために、私たちにできること

1. 食材まるごと「使いキリ」

【家庭での取り組み】

- ・買い物に行く前に冷蔵庫の中を確認し、必要な分だけを購入しましょう。
- ・食材はできるだけ、無駄なく使いきるようにしましょう。
- ・食べきれぬ量だけを調理しましょう。
- ・残り物の食品は、リメイクし、別の料理にアレンジしましょう。
- ・食品の消費期限と賞味期限をチェックしましょう。
- ・エコクッキングレシピを活用しましょう。



2. 出された料理は「食べキリ」

【30・10(さんまる・いちまる)運動の実践】

- ・乾杯後30分は席を立たず料理を楽しみましょう。(味わいタイム)
- ・終了10分前は、自分の席に戻って、再度料理を楽しみましょう。(食べきりタイム)

3. 生ごみ出すときは「水キリ」

(ごみ処理費削減効果大)

【家庭での取り組み】

- ・生ごみを濡らさない、絞る、乾かす

上記3キリ(使いキリ・食べキリ・水キリ)を意識して、ごみ減量化につなげましょう。

食材まるごとレシピ

ブロッコリーのまるごと料理

ブロッコリーの蒸しパン



〈栄養成分〉1個分 エネルギー 54kcal

〈材料〉15個分

ブロッコリー	30g
バナナ	1本
ホットケーキミックス	150g
卵	M 1個
牛乳	1/2カップ(100ml)
砂糖	大さじ1

〈作り方〉

- ①ブロッコリーは小房と茎に分け、一口サイズの大きさに切り、やわらかめにゆでる。バナナも一口サイズの大きさに切る。
- ②フードプロセッサーにブロッコリーとバナナを入れてペースト状にする。
- ③ホットケーキミックス、卵、牛乳、砂糖を混ぜ合わせ、さらに②を入れよく混ぜ合わせ、シリコンカップの1/3の深さまで入れる。
- ④フライパンで湯を沸かし③を10分間蒸す。
- ⑤竹串をさして生地がついてこなくなったら出来上がり。

〈試食された方のコメント〉

- ・作り方がとても簡単なので、作ってみようと思います。
- ・ブロッコリーをまるごと料理する事はなかなかできないので食品を廃棄する量が減って、いいと思います。
- ・野菜をまるごと使い切るレシピがいろいろありそうです。これからは、まるごとレシピを活用して、お料理しようと思います。

「ブロッコリーの蒸しパン」のレシピは、消費者庁のホームページに掲載されています。他のレシピも紹介されていますので、作ってみましょう。

食品ロスの削減→家庭ゴミの減量→だから食べキリ。

【お問い合わせ】 揖斐川町役場 生活環境課 Tel.22-2111