

食品ロスを減らすためのポイント

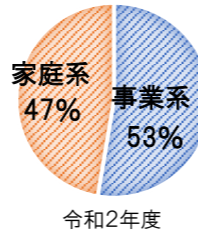
- * 食材を上手に使いきりましょう。
- * 不必要に買いすぎないように、上手に買い物をしましょう。
- * 冷蔵庫を正しく使い、状態よく保存しましょう。
- * 食品表示の期限を時々チェックし、無駄にならないようにしましょう。



日本の食品ロス量のうち、約5割は家庭から発生しています。一人あたりに換算すると、毎日お茶碗1杯分の食べ物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。

食品ロスの推計量



～残さず食材を使ってバランスよい食事をとりましょう～

府中市民の摂取状況

野菜の摂取量について、国が推奨する350g以上食べている人の割合は年齢が下がるにつれて低くなっており、成人の約8割の方が不足しています。

野菜にはビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれ、身体機能の維持・調整に欠かせません。また、高血圧やがん等の生活習慣病の予防効果が認められています。

1日350gの野菜を上手に食べるためには・・・
1日あたり、小鉢(約70g)5皿分が目安です。

野菜摂取量の目標

1日 **350g**



食事バランスガイド



バランスの良い例



バランスの悪い例
(主食と副菜が欠けて、主菜が多すぎる例)

「健康のために1日に何をどれだけ食べたらよいか」をコマの形で表しています。食事は主食(ご飯・パン・麺類など)、主菜(肉・魚・大豆製品・卵など)、副菜(野菜類・きのこ類・海藻類など)を基本に、乳製品や果物も取り入れていきましょう。

コマは食事のバランスが悪くなったり、回転がなくなると倒れてしまいます。バランスのよい食事と回転(運動)を毎日続けることが健康維持につながります。

紹介したレシピを参考に、食品ロス削減にチャレンジしてみましょう。

発行：府中市福祉保健部健康推進課成人保健係

TEL 042-368-6511

協力：食育推進リーダー パプリカ (旧 府中栄養改善推進員の会)



エコレシピでごみ削減

～セロリの葉の活用術～

セロリの葉の巣ごもり卵

1人分
エネルギー134kcal 食塩相当量0.9g



セロリの葉が残ってしまい、どのように使ったら良かったことはありませんか。食品ロスを減らすために、セロリの葉を使い切るレシピをご紹介します。

【材料】1人分

- ・セロリの葉 1本分(40g)
- ・ベーコン 1/2枚
- ・ピーマン 1/4個
- ・サラダ油 小さじ1/2
- ・卵 1個
- ・しょうゆ 小さじ1/2

《作り方》

- 1 セロリの葉は1cm幅程度に、ベーコンとピーマンは5mm幅程度に切る。
- 2 フライパンに油を熱し、1を炒める。
- 3 深めの小鉢に移し、真ん中に卵を割り入れる。卵が破裂しないように爪楊枝などで黄身に2・3箇所穴を開ける。ラップをかけ、電子レンジで好みの固さまで加熱し、しょうゆをかける。

電子レンジ(600w)1分～1分半程度の加熱で半熟卵ぐらいの固さになります。乳幼児や妊婦さんは感染症のリスクを避けるため、よく加熱して食べるようにしましょう。

私たちは、正しく、バランスのとれた食生活を自分(家族)、知人、市民の方々に伝えている食育推進リーダーです。

生活習慣病予防の観点から、地域に密着した健全な食生活の普及啓発活動(料理講座や市との協働事業など)を実施しています。

ご興味のある方は、裏面の発行元までご連絡ください。

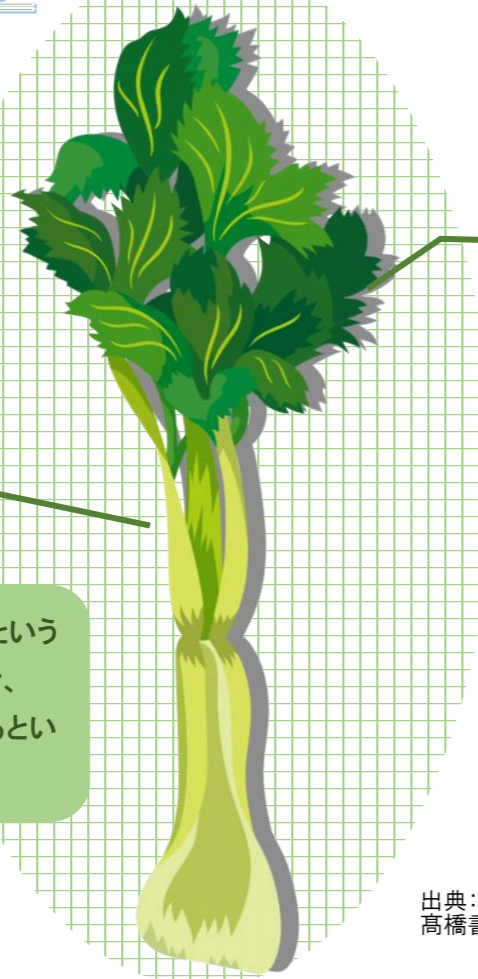


セロリの葉を有効活用

葉の部分にカロテンが多い

葉の部分はカロテンが多いので、葉柄(茎)だけでなく、葉も捨てずに食べましょう。

【選び方のポイント】
葉柄が肉厚のものがよい。白いものはやわらかく甘みがあり、緑のものは香りが強い。



【選び方のポイント】
葉がイキイキとしていて、緑色が鮮やかで、ハリがあるものがよい。

《保存方法》

葉と茎に分け、それぞれをビニール袋に入れて冷蔵庫で立てて保存すると日もちがいい。
※茎がしんなりしてきたら根本を冷水につけると、シャんとします。

出典：からだにうれしい野菜の便利帳
高橋書店、2013年

セロリ独特の香りのアピインという精油成分は、精神を安定させ、不眠やイライラに効果があるといわれています。



セロリの葉と油あげの和え物

1人分
エネルギー4.6kcal 食塩相当量0.6g

【材料】 2人分
・セロリの葉 1本分(40g)
・油揚げ 1枚分(20g)
・めんつゆ 小さじ2

《作り方》

- 1 セロリの葉はさっと茹で、水につける。水気を絞ってざく切りにする。
- 2 油揚げは縦半分に切り、7mm幅に切る。
- 3 フライパンを熱し、2を焼き色が付くまで焼く。
- 4 ボウルにめんつゆ、1、3を入れて和える。



セロリの葉と鮭フレークのマヨネーズ和え

1人分
エネルギー4.1kcal 食塩相当量0.5g

【材料】 2人分
・セロリの葉 1本分(40g)
・鮭フレーク 30g
・マヨネーズ 小さじ1

和えるだけ簡単調理♪

《作り方》

- 1 セロリの葉はさっと茹で、水につける。水気を絞ってざく切りにする。
- 2 ボウルにマヨネーズ、鮭フレーク、1を入れて和える。



セロリの葉の味噌マヨネーズ和え

1人分
エネルギー2.1kcal 食塩相当量0.3g

【材料】 2人分
・セロリの葉 1本分(40g)
・マヨネーズ 小さじ1
A 粒マスタード 小さじ1/2
・味噌 小さじ1/2

和えるだけ簡単調理♪

《作り方》

- 1 セロリの葉はさっと茹で、水につけ水気を切り、絞ってざく切りにする。
- 2 Aを混ぜ合わせ、1と和える。



セロリの葉の卵スープ

1人分
エネルギー4.1kcal 食塩相当量0.8g

【材料】 2人分
・セロリの葉 1本分(40g)
A 鶏ガラスープの素 小さじ1
・水 400cc
・卵 1個
・しょうゆ 小さじ1

《作り方》

- 1 鍋にAと食べやすい大きさに切ったセロリの葉を入れ、沸騰させる。
- 2 溶きほぐした卵を1に回し入れ、しょうゆで味を整える。

