

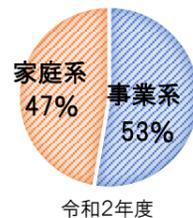
# 食品ロスを減らすためのポイント

- \* 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



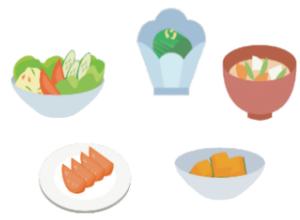
## ～残さず食材を使ってバランスよい食事をとみましょう～

### 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。

### 野菜摂取量の目標

1日 **350g**



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。

### 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

## ～キャベツを丸ごと美味しく食べよう～

キャベツの芯も使って♪

### キャベツとじゃがいものポトフ

◆ **栄養成分 1人分**

エネルギー 200kcal

食塩相当量 1.2g



◆ **材料 2人分**

キャベツ	1/4玉
じゃがいも	小1個
にんじん	1/4本
しめじ	1/2袋
玉ねぎ	中1/2個
ベーコン(厚切り)	60g
コンソメ	1/2個
水	300ml
黒こしょう	少々

キャベツの芯にはカリウムが多く含まれています。加熱すると甘みが増して、美味しく食べられるので、芯も捨てずに有効活用しましょう♪

◆ **作り方**

1. キャベツは芯をつけたまま、くし形に半分に切り、じゃがいもは皮つきで1/4に切る。にんじんは短冊切り、しめじは石づきを除き、玉ねぎはくし形に1/4に切る。ベーコンは5mm厚さに切る。
2. 鍋に1、水、コンソメを加えて、野菜がやわらかくなるまで煮る。
3. 器に盛り、お好みで黒こしょうをかける。

## キャベツたっぷり餃子

◆ **栄養成分** 6個分 エネルギー229kcal 食塩相当量0.8g



### ◆ **材料** 25個分

キャベツ	1/4玉
塩	小さじ1/2
★ひき肉(合い挽き)	100g
★こしょう	少々
★おろしにんにく	3g
★おろししょうが	5g
★しょうゆ	小さじ1/2
★片栗粉	小さじ1/2
★ごま油	小さじ1/2
餃子の皮	25枚
ごま油(焼く用)	小さじ1
しょうゆ	お好みで

### ◆ **作り方**

1. キャベツは千切りにし、塩を加えて揉み、水分を絞る。
2. ボウルに★、1を入れて、よく混ぜる。
3. 皮の中心に2を大さじ1程度せて、包む。
4. フライパンに油を熱し、餃子を並べ、中火で焼き色が付くまで焼く。
5. お湯(または水)を餃子が1/3程度かぶるくらいまで入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
6. 蓋を開け、水分が飛んだら、焼き目を上にして皿に盛り付ける。お好みで、しょうゆを付ける。

## キャベツ外葉の塩昆布和え

◆ **栄養成分** 1/6分量 エネルギー19kcal 食塩相当量0.1g



### ◆ **材料** 作りやすい分量

キャベツ外葉	4枚
★しょうがチューブ	4g
★塩昆布	4g
★ごま油	小さじ1/2

### ◆ **作り方**

1. 外葉は千切りにし、耐熱皿にのせてラップをかけて電子レンジ(600w/2分)で加熱する。
2. ザルにとり、軽く水さらしをしてから、よく水分を絞る。
3. ボウルに入れて、★を加えてよく和える。

## キャベツ丸ごと美味しく食べきろう

### 春キャベツ:3~5月

葉の巻きがゆるく、内部まで黄緑色で葉質が柔らかい。みずみずしくて、生食向きで人気がある。

### 冬キャベツ:1~3月

何枚も重なった葉がしっかりと巻かれていて、ずっしりと重い。甘みがあり、煮込み料理に向いている。



切り口がみずみずしく、割れたり、変色したりしていないもの

葉の緑色が濃く鮮やかで、ツヤとハリがあるものが新鮮

### 《保存方法》

丸のものはビニール袋に入れて冷蔵庫へ。鮮度を保つ野菜専用袋が便利です。カットしたものは、ラップできっちり包んでから保存しましょう。

## キャベツのレモン漬

◆ **栄養成分** 1/4量 エネルギー18kcal 食塩相当量0.5g



### ◆ **材料** 作りやすい分量

キャベツ	1/4玉
レモン	1/4個
★塩	ひとつまみ
★酢	小さじ2
★顆粒コンソメ	小さじ1

### ◆ **作り方**

1. キャベツは一口大のざく切りにし、芯は薄切りにする。
2. レモンは分量外の塩(できれば粗塩)で、こすり洗いをして、薄切りにする。
3. ポリ袋に1のキャベツと★を入れて、ポリ袋に空気を入れて振り混ぜ、軽く揉みこむ。2を加えて振り混ぜる。
4. ポリ袋内の空気を抜いて袋を縛り、冷蔵庫で冷やし、なじませる。