

エコレシピでごみ削減

さつまいもの皮のかりんとう風



1人分
エネルギー 68kcal

皮は栄養の宝庫

輪切りにした断面に出てくる、皮の下の白い乳液(ヤラピン)は腸の動きを活発にするといわれています。皮まで食べることで、食物繊維と乳液の相乗効果により、便秘の改善が期待できます。

残さず食べましょう



材料	2人分
さつまいもの皮	約75g
油	大さじ1
砂糖	大さじ1

《作り方》

- 1 さつまいもの皮は細切りに切って、水にさらし、水気をよく切る。
- 2 フライパンに油を熱し、1を炒める。
- 3 砂糖を振りかけ、全体に絡める。



秋の味覚 スイートポテト

《材料》 小さいカップ 10個分
さつまいも 1本 ☆砂糖 大さじ2 ☆バター 50g ☆牛乳 大さじ2 ☆卵黄 2個

《作り方》

1. さつまいもを2cm幅に切り、皮を厚く剥き、柔らかくなるまで茹でる。
2. 熱いうちにつぶす。(裏ごしすると、滑らかな食感になります)
3. ☆と2を混ぜ、カップに入れる。
4. 180℃に熱したオーブンで焼き色が付くまで焼く。

スイートポテトを作った時、廃棄になる皮を利用して、食品ロス削減にチャレンジしてみましょう。

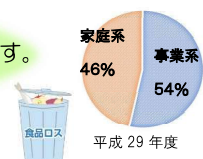
食品ロスを減らすためのポイント

- * 食材を上手に使いきりましょう。
- * 不必要に買すぎないように、買い物上手にしましょう。
- * 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。



食品ロスの推計量

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。



～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、大人の握りこぶし1つくらいの大きさの小鉢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

「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。



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)

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。

野菜の皮や茎の廃棄部分を無駄なく使うことで、食品ロスを減らすだけでなく、野菜をしっかり食べることもつながります。
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 パブリカ (旧 府中栄養改善推進員の会)



大根丸ごと1本食べるには…？

野菜は部位ごとに調理方法を変えるだけで、おいしく無駄なく食べることができます。
捨ててしまうのはもったいない！様々な工夫をしてみましょう！

常備して、野菜をフラス！！

葉

根にはないβ-カロテンが豊富

(カロテン、ビタミンC、食物繊維、カルシウム)

《活用方法》

ごまあえ、炒め物、そぼろ、ふりかけなど

大根の葉とぼろ

全量 エネルギー 90 kcal 塩分 1.4 g

《材料(2人分)》

大根の葉 200g(約1本分)
ごま油 大さじ1
しょうが 1かけ
しらす干し 40g
白ごま 大さじ1
★酒 小さじ2
★砂糖 小さじ2
★しょう油 大さじ1

《作り方》

①大根の葉は茹でて、粗みじん切りにする。
②しょうがは皮をむき、みじん切りにする。
③しらす干しはさっと湯通ししておく。
④鍋にごま油を熱して②を炒め、①と③を加えて炒める。
⑤★を合わせたものを加えて炒り、白ごまをふる。



皮

ビタミンCが豊富

《活用方法》

きんぴら、切干大根など

大根の皮のきんぴら

1人分 エネルギー 110 kcal
塩分 0.9 g

《材料(2人分)》

大根の皮 140g(約1/4本分)
サラダ油 大さじ1
★しょう油 小さじ2
★酒 大さじ1
★みりん 小さじ1
七味唐辛子 適量
白ごま 大さじ1

《作り方》

①厚めにむいた大根の皮は細切りにする。
②フライパンにサラダ油を熱し、①を炒めたら★を加えて汁がなくなる直前まで炒める。
③②に七味唐辛子を加え混ぜる。
④器に盛り白ごまを指でつぶしながらふる。



いつもの食事に
小鉢1皿追加！

下部

少し辛味がある

《活用方法》

味噌汁の具、即席漬けなど

上部

甘みがあり、生食に向く

《活用方法》

大根おろし、サラダ、酢の物など

中部

加熱調理向き、色もきれい

《活用方法》

ふろふき大根、おでん、含め煮など

大根の葉がみずみずしく鮮やかな緑色で、ヒゲ根が少なく、ハリとツヤがあり、ずっしりと重みがあるものを選びましょう！



だいこん飯



1人分 エネルギー 168 kcal 塩分 0.9 g

《材料(4人分)》

米 2合
だし汁 2カップ
油揚げ 1枚
大根 150g
塩 1g
★塩 1g
★しょう油 小さじ1と1/2
大根の葉 適量

《作り方》

①米は炊く30分前に研いでザルにあげる。炊飯器に米をうつし、だし汁を加えておく。
②油揚げは熱湯をかけ、千切りにし、軽く絞る。
③大根は皮を剥き、千切りにして塩でさっともみ、しんなしたら軽く絞る。
④①に②、③と★を加えて炊く。
⑤炊きあがったら、大根の葉を入れて混ぜる。



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。