

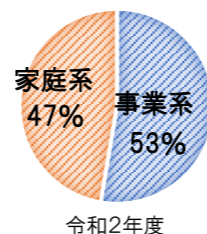
食品ロスを減らすためのポイント

- * 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

～さつまいもの丸ごと活用術～

残り野菜でさつまい汁

◆ **栄養成分 1人分** エネルギー133kcal 食塩相当量1.5g



◆ 材料 2人分

さつまいも	80g
白菜	100g
玉ねぎ	50g
にんじん	20g
ごぼう	50g
豆腐	50g
だし汁	300cc
味噌	大さじ1

合わせて220gにしましょう。1日に必要な野菜摂取量の約1/3をとることができます。

◆ 作り方

1. さつまいもは2cm角に切り、水にさらす。白菜は2cm幅のそぎ切りに、玉ねぎはくし形切りに、にんじんは短冊切りに、ごぼうはさがきにして水にさらす。
2. 豆腐は1cm角に切る。
3. 鍋にだし汁と1・2を入れて、野菜がやわらかくなったら火を消し、味噌を加える。

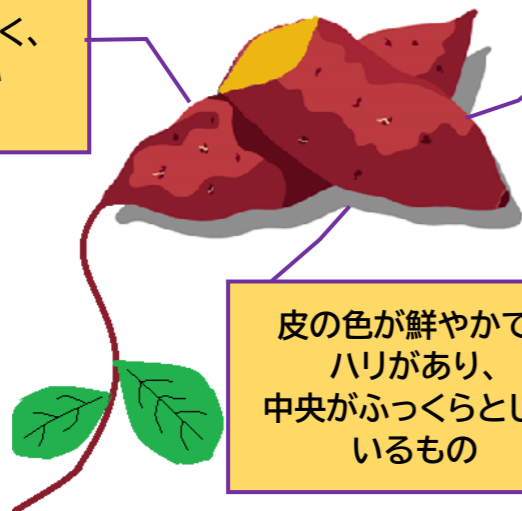
皮つきのさつまいもと冷蔵庫の残り野菜で、簡単に作れます。食品ロスを減らし、栄養満点のみそ汁です。

無駄なく食べよう♪ さつまいも

◆ 『さつまいも』の栄養成分 1本 約250g当たり 【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー	318kcal	食物繊維	7.0g
たんぱく質	2.3g	ビタミンC	63mg
脂質	1.3g	ビタミンE	2.5mg
炭水化物	82.8g	カリウム	950mg

傷や黒ずみがなく、
ヒゲ根がない
ものが良い



みずみずしいもの。
「す」が入っているものは古い

皮の色が鮮やかで、
ハリがあり、
中央がふっくらとして
いるもの

さつまいもの主成分はでんぷ
んで、加熱すると一部が
糖質に変わり甘みが増えて、
おいしくなります。

出典:「からだにうれしい野菜の便利帳」高橋書店、2013年

さつまいものきんぴら

◆ 栄養成分 1人分 エネルギー114kcal 食塩相当量0.5g



◆ 材料 4人分(作りやすい分量)

さつまいも	1本(250g)
サラダ油	大さじ1
★しょうゆ	小さじ2
★砂糖	小さじ2

◆ 作り方

1. さつまいもは皮ごとスティック状に切り、水にさらす。
2. 軽く水気を切り、耐熱容器に入れて、ふんわりラップをし、電子レンジ(600w/5分)で加熱する。加熱時間が足りない場合は、様子を見ながら、30秒ずつ追加で加熱する。
3. フライパンにサラダ油を入れ、2のさつまいもを入れてこんがり焼き色をつける。
4. 混ぜ合わせた★を3に回し入れ、全体にからませる。

さつまいもとりんごの甘煮

◆ 栄養成分 1人分 エネルギー114kcal 食塩相当量0.1g



◆ 材料 4人分(作りやすい分量)

さつまいも	中1本(250g)
りんご	1/2個
★砂糖	30g
★水	50cc

◆ 作り方

1. さつまいもは厚さ2cmの輪切りにし、水に浸す。りんごは芯を除き、12等分に切る。
2. 鍋に★と1を入れ、落とし蓋をして弱火で煮る。
3. さつまいもが柔らかくなったら火を止めて、煮汁を含ませるために、しばらくそのままにしておく。

煮汁が減ってくると焦げ付きやすいです。途中で確認し、さつまいもが柔らかくなる前に煮汁が少なくなってきたら、水を足してください。

簡単いきなり団子

◆ 栄養成分 1人分 エネルギー220kcal 食塩相当量0.1g



◆ 材料 2人分

さつまいも	中1/2本(130g)
すいとん粉	50g
水	45g
餡	40g

◆ 作り方

1. さつまいもは厚さ2cmの輪切りにし、水に浸す。
2. すいとん粉と水を合わせて2等分にし、手に小麦粉をはたき、丸めて伸ばす。
3. 2の上に水気を切った1、餡を置き全体を包み、15分蒸す。

蒸し器がない場合は、フライパンを利用しましょう。フライパンで湯を沸かし、3を並べた耐熱皿などをフライパンに入れて、蓋をして蒸すことができます。