

もったいない！ 毎日みかん1個が捨てられています



みなさんは「食品ロス」という言葉を聞いたことがありますか？

「食品ロス」とはまだ食べられるのに捨てられている食品のことを言います。

食品ロスには「事業者から」と「家庭から」のものがあり、約 6 割が「家庭から」出ています！

食品ロスをうちから減らそう

愛媛県の食品ロス量は、年間 5.1 万トン
＝県民が毎日みかん 1 個捨てているのと同じくらいの量

「食品ロス」は、みなさんの日常に隠れています。

無意識にしまっている行動を減らして、「食品ロス」を削減しましょう！

1 計画的なお買い物で買いすぎを防止！

買い物のとき



＊買物前に、家にある食品をチェック！

必要なものをメモしておいたり、スマホで冷蔵庫内を撮影しておく。

＊必要な時に、必要な量だけ買う

割引品や特売品に飛びつかない。

調味料のストックはいくつまでと決めておく。



冷蔵庫の整理整頓のススメ

よく使うものやストックする調味料などは
居場所を決めておきましょう。

どこにあるか一目で

分かるようにしておくこと

買うものの確認が

ラクになります♪



作るとき



2 食べきれる量を把握し、作りすぎず、食べ残しをゼロに！

＊その日の予定や体調を把握し、作る量を決定

＊過剰除去に気を付ける

過剰除去とは、衛生面が気になったり食感や味にクセのある皮や根元などを、調理の際に必要な以上に取り除いてしまうこと。

過剰除去は習慣になっていることが多いため、捨てる前に「本当に食べられないかな？」と考えることが大切です。

捨てられがちな部分

- ・ブロッコリーの茎
- ・長ネギの青い部分
- ・大根の葉
- ・キャバツの外葉、芯
- ・しいたけの軸
- ・ピーマンの種



捨てられがちな部分に多く含まれる栄養素

- ・β-カロテン：強い抗酸化作用をもつ
- ・ビタミン C：コラーゲン合成をし、抗酸化作用をもつ
- ・食物繊維：血糖上昇を抑える
- ・葉酸：赤血球や細胞の代謝に関わる。妊産婦には特に必要
- ・ビタミン D：カルシウムの吸収を高め、骨を作る
- ・鉄：赤血球の材料で、貧血予防に効果的
- ・ビタミン A：目の粘膜を保護する



調理のポイント

- 1 野菜の皮はピーラーで薄くむく。
- 2 硬い部分は、スライスしたり刻んで
チャーハンやハンバーグに混ぜこむ。



- 3 皮、種、根などを使って
だしをとる。(ファイトケミカル)



食るとき



＊盛り付けの量は、その日「食べきれる量」で調整する。

＊できるだけ、家族など誰かと一緒に食べる。

誰かと一緒に食事をすると、会話が弾み、食欲もわいてきます。

好き嫌いや食べ残しをなくす、食事マナーを学ぶなどの食育にもつながります。

違いを正しく知っておこう

〈賞味期限〉

おいしく食べられる期間。期限を過ぎてすぐに
食べられなくなるものではなく、

においや色、味などをチェックして、
異常がなければ食べることができます。

〈消費期限〉 食べても安全な期限



8 食べ残しを
なくそう



おいしく食べきるレシピ

お豆腐のタルタル南蛮風

【材料 2 人分】

- ・木綿豆腐・・・250g
- ・片栗粉・・・・・・・大さじ 2
- A 砂糖・・・・・・・大さじ 1
- 酢・・・・・・・大さじ 1
- しょうゆ・・・・・・・小さじ 2
- ・卵・・・・・・・1 個
- ・玉ねぎ・・・・・・・50g
- B マヨネーズ・・・大さじ 1
- 酢・・・・・・・小さじ 1
- 砂糖・・・・・・・小さじ 1

作り方

- ①目玉焼きを作り、粗くつぶす。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②木綿豆腐は食べやすい大きさに切り、全体に片栗粉をまぶす。
- ③フライパンに油を入れ、熱する。豆腐を入れ、両面がこんがりするまで焼く。
焼き色がついたら、一度火を止め、A を加える。煮詰める。
- ④ボウルに①、B を加えて混ぜ、タルタルソースを作る。
- ⑤皿に豆腐を盛り付け、上からタルタルソースをかける。

【1人分】エネルギー288kcal たんぱく質 14.0g 脂質 17.0g 炭水化物 23.0g

食物繊維 2.3g 食塩相当量 1.1g



余りがちな豆腐を使って

ボリュームおかず★

豆腐は、肉や魚と同じく、たんぱく質が

豊富な食品です！

キャベツの芯ごと甘みスープ

【材料 2 人分】

- ・キャベツ(芯も含めて)・・・120g
- ・ほうれん草・・・・・・・60g
- ・かぼちゃ・・・・・・・100g
- ・豆乳・・・・・・・200ml
- A コンソメ顆粒・・・・大さじ 1
- 水・・・・・・・150ml

作り方

- ①キャベツは、食べやすい大きさのざく切りにし、芯は1cm角の角切りにする。
ほうれん草は下茹でし、3 cm長さに切る。かぼちゃはラップをして、レンジで 2 分ほど加熱し、1～2cm角に切る。
- ②鍋に A を入れ、コンソメを溶かす。キャベツを加え煮立ったら、かぼちゃを加えて火を弱めて蓋をし、5～10 分煮る。最後にほうれん草と豆乳を加える。

【1人分】エネルギー107kcal たんぱく質 6.1g 脂質 3.2g 炭水化物 17.7g 食物繊維 4.6g 食塩相当量 1.1g



捨てられがちな芯は

加熱すると甘みが出て美味しい♪

具たくさんで野菜も

たっぷりとれます！

根菜の皮でナムル風

【材料 2 人分】

- ・人参の皮・・・・・・・1 本分
- ・大根の皮・・・・・・・1/2本分
- A ごま油・・・・・・・小さじ 1
- しょうゆ・・・・・・・小さじ 1/2
- みりん・・・・・・・小さじ 1
- 砂糖・・・・・・・小さじ 1
- ごま・・・・・・・小さじ 1

作り方

- ①人参、大根の皮は千切りにする。
- ②フライパンに①の具材を入れ、炒める。具材に火が通ったら、火を止め、粗熱をとる。
- ③ボウルに A の調味料を混ぜ合わせ、②を加えて、和える。

【1人分】

エネルギー43kcal たんぱく質 0.4g 脂質 2.4g

炭水化物 5.1g 食物繊維 1.0g 食塩相当量 0.2g

捨てられがちな野菜の皮を使って

不足しがちな食物繊維をプラス1g！

