

\*\*\*\*\*  
**食育ママだより**  
 \*\*\*\*\*  
 令和4年5月  
 三輝ふれんずNo.202  
 NPO法人食育ママ  
 \*\*\*\*\*

晴れ渡った空に新緑がまぶしい季節となりました。この時期は気温差が激しく、疲れも出やすいときですね。体調に気をつけて過ごしていきましよう。

**「食品ロス」について考えよう！**

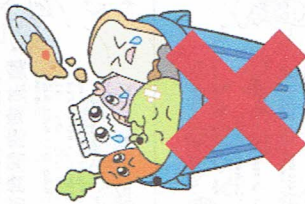
食べられるのに捨てられる食品「食品ロス」の量は年間570万トンと推計されています。日本の人口一人当たりの食品ロスは、年間45kgといわれている一方で、食品の6割以上は海外から輸入に依存している現状です。大量の食品ロスは、ゴミの廃棄処理に多額のコストがかかったり、可燃ごみとして燃やすことで、CO2排出や焼却後の灰の埋め立て等による環境負荷につながります。

また、多くの食品ロスが出ている一方で、日本の7人に1人の子どもが貧困で困っている状況もあるようです。一人ひとりが食べ物を無駄なく大切に消費していくために、できることから始めてみませんか！

まだ食べられるのに捨てられる食品の量

食品の量

年間 **約 570** 万トン



**●食品を無駄にしないための工夫**



- 買いすぎ
- 期限切れ
- 食べ残し

① 必要以上に  
買過ぎない  
作り過ぎない

② アレンジ  
レシピ  
食材の使い切り

③ 冷凍保存・食材保存の工夫

④ 冷蔵庫の  
整理整頓

⑤ 早い期限の  
物の購入

**●旨味が増す食材の冷凍保存**

**●しいたけ**

しいたけを冷凍すると細胞壁が壊れ、旨味成分が溶け出し美味しくなります。干しいただけと同じ現象です！



- ① 石づきをとる。
- ② 用途に合わせ薄切り・みじん切りにし保存袋に入れ冷凍する。(冷凍のまま使用する)

**●しじみ**

しじみを冷凍すると旨味成分のオルニチンが4倍以上になり、コハク酸という旨味成分も溶け出しやすくなります。



- 美肌効果、冷え性、肝機能の回復などに効果があります。
- ① しじみは塩水(1%程度)につけ砂抜きする。
- ② 良く洗いを切り保存袋に入れ冷凍する。(冷凍のまま使用し殻が開きやすいよう強火で調理する)

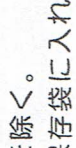
**●その他の工夫**

- 冷蔵庫の残り野菜を豚汁など汁物やカシーで使い切る。
- シヤムの残りは肉料理のソースに混ぜると美味しい。
- 野菜の皮、茎、種等を取り置きし野菜出汁(ベジブロス)をつくる。(有機野菜だと安心ですね)

実践されている方からお聞きしました！以下ご参考に。

**●トマト**

トマトを冷凍すると皮がむきやすくなり煮込み料理にお勧めです。繊維が壊れ旨味成分が増します。



- ① よく洗いヘタを除く。
- ② ラップで包み保存袋に入れる。冷凍する。

**❖食育ママを応援してください！ 賛助会員募集❖**

食育ママは、子どものたくましく生きる力を育てることを目的に、子ども自身が様々な食の体験をする「キッズキッチン教室」を開催しております。皆様のご理解とご賛同をいただきながら、今後一層頑張っていきたいと思っておりますので、ご支援ご協力の程よろしくお願ひ申し上げます。

個人年会費一口3000円(一口以上) 団体会員一口5000円(一口以上)

連絡先 特定非営利活動法人食育ママ 加藤まで

TEL 0238(22)3616

URL / <http://yonezawanet.jp/shokumama> 食育ママで検索