

食改だより



No. 42
R8年6月発行

水戸市食生活改善推進員（ヘルスメイト）渡里支部

皆さんこんにちは。また今年も暑い日が続くようになってきました。元気にお過ごしでしょうか？
特集「食品ロス」についての3回目です。
前回食品ロスチェックシートで自分は何タイプか確認していただきましたか？
今回はそれを踏まえて食品ロスをなくすために気を付けることをお話していきます。

○食品ロスとは・・・

食べ残し、売れ残りや期限が近いなど
様々な理由で、
まだ食べられる食品が捨てられてしまうこと

日本における食品ロスは、
年間約500万トン

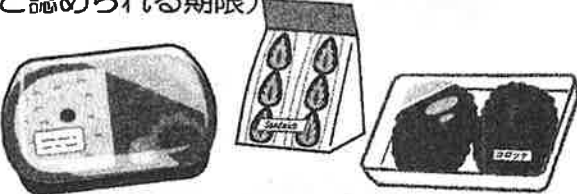
○食品ロスするタイプ



家庭での食品ロスを減らす3つのコツ

1. 買いすぎない 2. 作りすぎない 3. 食べ残さない

1. 買いすぎない・・・「期限表示を知って、賢く生活しよう」（全タイプ共通）

賞味期限	消費期限
美味しく食べることができる期限 （当該期限を超えた場合でも、品質が保持されていることがある）	過ぎたら食べないほうがよい期限 （安全性を欠くこととなるおそれがないと認められる期限）
	
・菓子、カップ麺、缶詰、等	・弁当、サンドウィッチ、惣菜、等

この期限表示をよく理解して、日ごろから冷蔵庫の食材の種類・量・期限表示を確認しよう！

買い物をするときは ・買い物前に手持ちの食材と期限を確認する

・必要な分だけ買う

・期限表示を知って賢く買う（すぐ使う食品は、手前どりの習慣を！）

2. 作りすぎない・・・「良い状態で保存して、調理を工夫してみよう」

(作りすぎ・買いすぎ・よくばりタイプ)

☆作る量を少なめにして、作り置きのおかずなどに使う・・・ピクルス、ふりかけ、きんぴら等

☆最後まで美味しく食べるために保存の時に少しでも手間をかける

上手な保存法

キャベツ等：乾燥を防ぐ...切り口を濡らしたペーパーで覆いラップやビニール袋に入れる

イモ類：冷暗所で...新聞紙などに包んで芽が出ないように

肉、魚：新鮮なうちに冷凍...1回分の小分けにして、解凍後はすぐに調理

その他：冷凍できる食品を知ろう...小松菜、キノコ類、パン等
下処理なしで冷凍できるものもある



3. 食べ残さない・・・「整理整頓、冷蔵庫や食品庫のお片付けを試してみよう」

(ため込み・片付け下手タイプ)

30・10運動

宴会編：乾杯後の30分、お開き前の10分間は料理を楽しんで食べ切ろう。

家庭編（水戸バージョン）：毎月30日と10日は買い物に行かず、冷蔵庫や食品庫を空にしよう。

- 3・10（みと）チェック**
- ・買い物へ行く前に冷蔵庫にある食材を10秒チェック
 - ・レジを通す前に食材を買いすぎていないか10秒チェック
 - ・食材を捨てる前に他に使い道がないか10秒チェック

◎ 皆さん、ぜひ工夫したり、実践したりして食品ロスを少しでも減らしましょう！

お知らせ



親子料理教室を開催します！

～ベトナムのサンドウィッチ
バインミーを作ろう！～

日時 令和8年7月25日（土）
時間 午前9時30分～午後1時（終了時間は予定）
場所 渡里市民センター 調理室
会費 1人300円（当日会場にて徴収します）
持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具
申し込み 7月1日（水）～
申し込み・お問い合わせ先 渡里市民センター

メニュー

- ・シウマイと卵の
バインミー
- ・バナナのチェー
（デザート）



TEL 221-3873 午前9時～午後5時にお願いします。