

フードロスをなくそう

食べられるのに食品が捨てられてしまう「フードロス」が問題になっています。日本では、年間522万トン（※1）の「食べられる」食品が捨てられています。1人当たりで計算すると、これは1年で約41kg（※2）、1日にお茶碗1杯ぶんのごはんを捨てている計算です。しかも捨てられた食品は可燃ごみとなり、環境に負担をかけてしまうのです。大切な資源を守り、環境を守るために、私たちにできることはなんでしょうか。

●日常の心がけ（買い物編）

- ・お腹が空いている時は買い物に行かない。
- ・買い物に行く前に、冷蔵庫やパントリーのストックをスマホで撮影。あるもの／ないものを把握することで、むだな買い物を減らしましょう。

※1 令和2年度推計値
※2 総務省人口推計（2020年10月1日）令和元年度食料需給表（確定値）

無駄なく食べる工夫 あれこれ

野菜や果物は皮や芯もおいしくいただけます

皮も食べられる果物あれこれ

みかん
ジャムやドライフルーツに

キウイ
こすり洗いして毛を除いたらそのまま

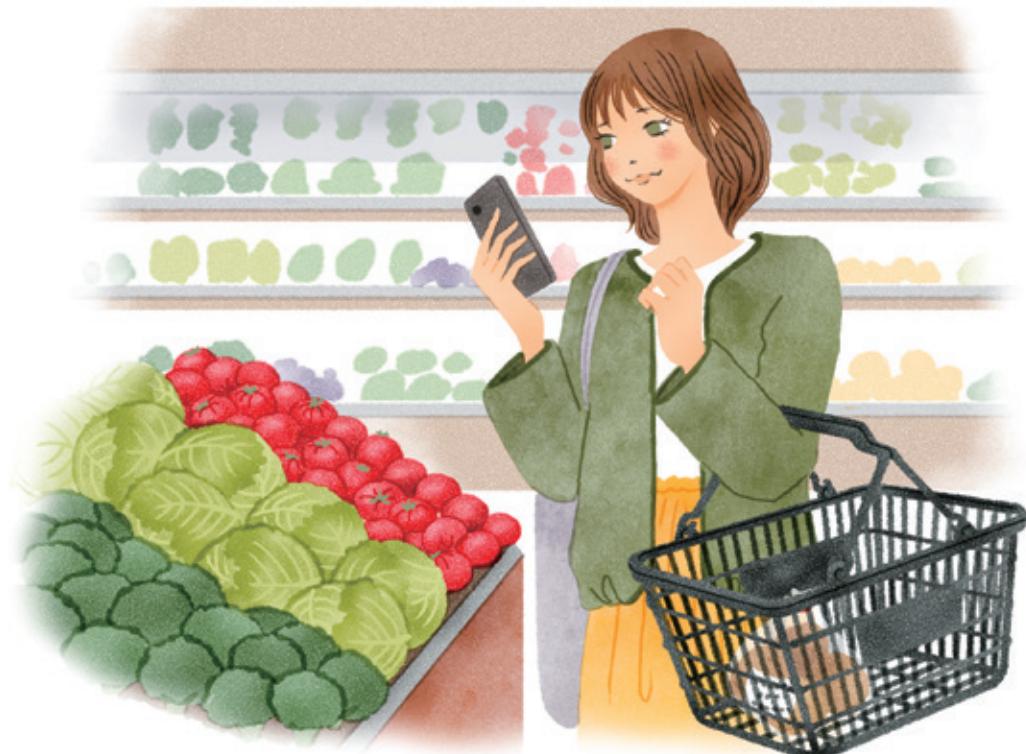
バナナ
スムージーや揚げ物に

食べ応えあり プロッコリーやカリフラワーの芯

ベーコン、ツナ、きのこ……、具材とあわせて炒め物に

きんぴらに使える野菜の皮は？

大根
かぼちゃ
さつまいも
ウド



暮らしのレシピ

おいしく食べよう！ かぼちゃの皮と種

歯ごたえある皮きんぴらと、デザートにキャラメリゼを。皮や種、捨てちゃうなんでもったいない。ぜひお試しを！

かぼちゃの皮きんぴら

▼材料(4人分)

かぼちゃの皮	200g
白炒りごま	お好みで適量
ごま油	適量
塩	少々
砂糖	大さじ1 醤油

▼作り方

【下準備】かぼちゃは厚めに皮を削ぎ落とし※、2mm幅のせん切りにする。

※皮付きのまま3～4センチのブロックに切り分けてまた板の上に置き、包丁の刃を上から入れると削ぎやすい。

①フライパンにごま油を熱し、強火でかぼちゃの皮をさっと炒め、塩を加える。

②①に火が通ったら砂糖、醤油を加えて汁気がなくなるまでさらに炒める。

③お好みで②に白炒りごまを加え、さっと混ぜたらできあがり。



かぼちゃの種のキャラメリゼ

▼材料(4人分)

かぼちゃの種	かぼちゃ 1個分
オリーブオイル	大さじ1
砂糖	50g
水	大さじ1

▼作り方

【下準備】かぼちゃの種は殻ごとよく洗ってぬめりをとった後、キッチンペーパーで水気を除く。

①クッキングシートの上に重ならないようにかぼちゃの種を並べたら、電子レンジで約5分(600W)加熱する。いったん取り出して裏返し、再度5分程加熱する。

②フライパンにオリーブオイルをひき、①を入れ焼き色がつくまで弱火で炒める。

③小鍋に水と砂糖を入れてカラメル色になるまで煮詰めたら、②を加えて手早く絡める。クッキングシートなどに移し、粗熱がとれたらできあがり。

暮らしのヒント

賞味期限と消費期限の違いとは？

捨てるのはまだ早い!? 期限が切れてもOKなのはどっち?

賞味期限とは、「おいしさ」が保たれる期間の目安。過ぎてしまっても、未開封のものならば食べられることもあります。味やにおいなどを確認し、異常がなければOKです。一方で消費期限は安全に食べられる期限のこと。こちらは傷みやすい食品に使われる目安ですので、期限が切れたら食べるのやめておきましょう。



暮らしのワンポイント

お風呂の床は、汚れに合わせて掃除しよう！

水垢、黒カビ……、それぞれに効く方法は？

お風呂の汚れといえば水垢、黒カビが代表格。水垢は赤みのある酵母菌によるものと、水道水の成分と石鹼カスが反応してできた白いものがあります。前者はスポンジでよくこすって。また後者はクエン酸や酸性の洗剤などで落とすことができます。黒カビには、環境に優しいアルカリ剤として人気のセスキ炭酸ソーダがおすすめです。

※掃除の前に必ず浴室の材質をチェックし、各方法で傷めないことを確認してから行ってください。