

広島の子育て応援フリーマガジン

# ママンペール ¥0

www.mamanpere.jp

2016 11.5  
| no.36 |

## 子育てファミリーの住まいづくり

ハグクムメンバー座談会  
理想のマイホームはじめの一步



食の大切さを考える  
『もったいない』を  
なくそう!

子育てファミリー応援企画  
ムダなく備える「保険・保障」のおはなし



広島県の子ども  
元氣いっぱい  
キャラクター  
イクちゃん

ママンペールは、広島県子育て  
応援に賛助しています。



## 食の大切さを考える

# 『もったいない』をなくそう!

食べられるのに捨てられてしまう食品は、年間約632万トン。  
みんなが“もったいない”と意識することが解決の第一歩。家庭でできる

「もったいない食品ロス削減活動」に加えて、  
「特定非営利活動法人あいあいねっと」の増井さんに、  
食品ロスの実態や主な活動内容についてお話をお伺いしました。



## 『もったいない』を 『ありがとう』へ広げよう! 食を大切に作る運動

あいあいねっとはフードバンクを基幹事業として、まだ食べられるが規格外で廃棄処分をされるもったいない食品を、食品企業や農家から無償で寄付していただき、必要とされている団体に提供し、活用していただく活動をしています。

ここにくる食品は、うどん、ジャム、育ちすぎた野菜や飾り切り野菜の残りなど様々なものがあります。重量過不足などにより販売不可の規格外商品や、ロットの関係で作らざるを得なかった予備商品、パッケージの不備のために販売できなかった品質良好なものなど、店頭に並んでいるものよりも賞味期限が新しいものさえあるのです。そのほか、企業や工場から譲り受けた備蓄食品や、小売店からは、販売期限切れのものや季節商品の売れ残りなど、毎回たくさん食品が届けられます。そして集まったこれらを点検整理し、仕分けをして、路上生活者支援団体、青少年自立支援施設、障害者支援団体、高齢者支援団体、地域の社会福祉協議会いきいきサロン、

母子・父子支援センターネットワーク等々各団体が、ここまで受け取りに来られます。協力企業側もこの活動により社会貢献ができるというメリットを感じていただけているので、こちらから要請することなく定期的に食品を届けていただいています。

フードバンク以外の活動としては、もったいない食品で作った料理を高齢者の方に安価で提供している「まめn an レストラン」の運営、文教女子大学でのフードドライブ、もったいない食品で作った弁当やクッキー販売を行う地域イベントへの参加、中学生の短期インターンの受け入れ、また、家庭の中で食品ロスについて考えるきっかけとなる親子料理教室の開催、小さい子どもたちから食の大切さを感じてもらうための人形劇や紙芝居など、様々な場面で食品ロス削減のための啓蒙活動を行っています。また、個々の食事量を知り、食べ過ぎを防ぐことは、肥満などの生活習慣病を防ぎ、心も体も健全に育むことへと繋がっていくのです。



ホテルやスーパーなどに卸す企業から譲りうけた飾り切り野菜の残り。品質良好でとても美味しく食べられます。



ここに届いたもったいない食品の数々。スタッフで点検整理して、仕分けを行います。



増井 祥子さん

- 特定非営利活動法人 あいあいねっと フードバンク広島 理事
- 医療法人社団 恵正会 二宮内科 管理栄養士

## 社会貢献活動

食べ物の「いのち」を大切にする  
広島フードバンク

## あいあいねっと



▲文教女子大学で行ったフードドライブの様子。それに伴い、食品ロスに対する意識調査も実施。

あいあいねっとはフードバンクを基幹事業としています。フードドライブというのは家庭にあるもったいないを持ち寄り、フードバンクに寄付するという活動で、家庭でもったいない食品を削減することも大切な取り組みのひとつです。

TEL.082-819-3023

広島市安佐北区可部3-9-22 <http://www.aiainet.org/>

## ムダをなくして暮らしも心も軽やかに 身近な食品ロスを考える

日常生活の中での「ちょっと気になること?」を学んでみませんか。知って安心! わかってスッキリ! 疑問や不安を解決してよりよい生活を送っていただけるよう、今年度4回シリーズで「可部の学び場」を開催。今回は、売れ残りや食べ残しなど、まだ食べられるはずの食品が捨てられてしまう「食品ロス」がテーマです。無駄を減らした軽やかな暮らしを实践するヒントが満載です。

開催日時: 11月30日(水) 13:00~15:30

開催場所: 可部公民館研修室(広島市安佐北区可部3-19-22)  
問い合わせ: 082-814-4031

## ボランティアさん募集中

活動のお手伝いをしてくださるボランティアを募集しています。イベントのお手伝いや事務所の電話番、企業から集まる食品を運んだりする力仕事など、色々な分野で募集中です。興味のある方はぜひお問合せください。子育てママたちも活躍中です!

## 1年間での 一人当たりの食品ロス



お茶碗  
164杯分!

## 『食品ロス』とは?

食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。日本では、年間2,801万トンの食品廃棄物等が出されている中で、食べられるのに廃棄される食品「食品ロス」は632万トンに上ります。また、家庭における一人当たりの食品ロスは、1年間で24.6kgと試算され、これは茶碗164杯分のごはんに相当しています。1年間で茶碗164杯分の食べものを無駄にしていると思うと「もったいない」と思いませんか? 大切な資源の有効活用や環境負荷への配慮から、食品ロスを減らすことは大切なことなのです。

# 家庭でできる もったいない「食品ロス」削減活動

大切な食品のムダをなくし、食品ロスを減らして、環境面や家計面にとってもプラスになるような活動をご紹介します。



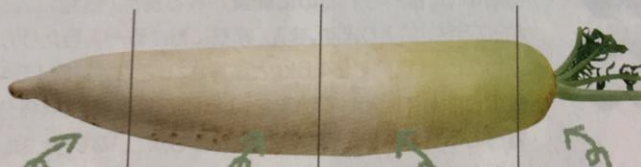
**① 値段が安いからといって食材を買いすぎない**  
スーパーに買い物に行くとき、セール表示に踊らされて、ついお徳用サイズ食品を買ってしまうことはないですか？結局使い切れず、捨ててしまうケースはこの家庭にも見られること。もったいない食品をなくすには、我が家の適量に合わせた食品を選ぶことが大切であるという心算を忘れなすべし。

**② 食べ残しを減らす**  
ご飯をおろそかにすると、体の発達にも支障をきたし、学習面への低下にもつながるので、小さい頃からの習慣づけで、好き嫌いをなくすることも大切なことです。また、当たり前のことですが、作りすぎず、食べられる量を盛り付けること、外食時は食べられる量だけの注文をするように心がけましょう。

**③ 「消費期限」と「賞味期限」の違いを理解**  
「消費期限」はお総菜や生菓子など数日で品質が劣化しやすい食品に表示され、この期間を過ぎたら食べない方がいいという期限のこと。「賞味期限」は缶詰、調味料、カップ麺などに表示され、美味しく食べることができる期限のことです。なので、期限が過ぎたらすぐに食べられなくなるというわけではないので、すぐ捨てるのではなく、ある程度は、五感で食べられるかどうか判断することも必要になります。ただし、一度開封した食品は表示の期限にかかわらず、早めに食べるようにしましょう。



辛い ←————→ 甘い



根の先に近いほど辛いので、大根おろしや薬味に

おでんやふろふきなどの煮物に最適

辛みが少ないので、サラダなど生で食べると良し

葉や芯はおひたし、和え物、味噌汁にして残さず使う

## お料理メモ

冬はおでんや鍋、サラダや漬物、煮物などに欠かせない大根。部位の使い分けを知っておくことで食品ロスを削減しよう！

## Recipe

～簡単! 『使いきり』『リメイク』レシピ～



### Recipe 1

#### 残りカレーのコロッケ♪



- 【材料】
- 残りカレー…茶碗一杯程度
  - じゃがいも…3個
  - チーズ…お好みで
  - 小麦粉：水…1：1
  - パン粉…適量

- ①ジャガイモを茹で、竹串が通れば皮を向き、ボールに移しフォークなどで潰す。
- ②カレーを加え、カレーの具も一緒に潰しながら ジャガイモとなじませていく。緩いようであればジャガイモの量やパン粉で調整。具材にチーズを入れてアレンジしてもよし。
- ③全体をしっかり混ぜて形を整える。
- ④水で溶いた小麦粉にくぐらせ、パン粉をつける。
- ⑤180度の油で揚げて出来上がり! (初めは崩れやすいのでさわらず、表面に色がついてからひっくり返すと良い)



### Recipe 2

#### 炊き込みおでんご飯

- 【材料】
- 米(洗ってザルにあげておく)…2合
  - おでんの残りの具(竹輪・大根・こんにゃく等)(細かく刻む)…適量
  - おでんの煮汁…適量
  - 水…適量

- ①炊飯器に米・刻んだおでんの具と、分量の目盛りまでおでんの旨味が凝縮された煮汁を入れて炊く。(煮汁が足りない場合は水を足す)



### Recipe 3

#### お刺身リメイク! 竜田揚げ風

- 【材料】
- お刺身(なんでもOK)…残った分だけ
  - 刺身しょう油…適量
  - わさび(生姜でもOK)…適量
  - 大葉…適量
  - 焼き海苔…適宜
  - 片栗粉…適宜
  - サラダ油…適宜

- ①お刺身を食べた後のしょう油に残ったわさびをよく溶かし、お刺身をつける。
- ②醤油につけたお刺身に片栗粉を入れ全体に混ぜ合わせる。
- ③フライパンにサラダ油をひき、両面をしっかり火を通して完成。
- ④残った大葉や海苔があればお刺身に巻いて焼くと更に美味。巻き終わりは止めずに、下にして焼く。