

疲れ解消★カンタン！アンチエイジング(第56回)

食品ロスを減らして家計軽減・健康増進

2020.02.14



SDGsのトピックにも上げられる食品ロス問題。政府も事業者も本腰を入れて食品ロス削減に向けた努力を続けています。ここでいう「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨てられる食品のこと。消費者庁の資料によると、国民1人当たりの食品ロスは年間51kg。そのうち、およそ半分が一般家庭の食べ残し、過剰除去、直接廃棄によるものと示されています。このことから、世界の課題はどこか遠い話ではなく、家庭でも食品ロスを減らす努力が必要になってきました。

無駄なく食品を使い切るように心掛けるのは、家計の負担を軽減することにつながります。また、同時に食事の栄養価を高めることができ、健康維持・アンチエイジングにも役立ちます。キッチンに立つ機会があれば、ぜひ自宅の食品ロス削減にチャレンジしてみてください。

平成30年に大阪府が実施した「家庭の食品ロス実態調査」によると、冷蔵庫から廃棄する食品は「生鮮野菜」と「調味料」で5割を超えています。まずは、生鮮野菜のロス(廃棄)を減らす工夫をしてみませんか。

生鮮野菜のロスをなくすコツ

野菜には、外皮や根などにもビタミンやミネラルなどの栄養素が含まれています。食品ロスを減らすためにも、野菜を栄養の詰まった食品と捉え、普段は捨ててしまう箇所も料理に使ってみてください。

根菜は葉も使用する

大根やカブ、ニンジンなどの葉は根菜部分よりも葉の方が日光を浴びて成長するため、ビタミンやミネラルが豊富です。根菜を葉付きで購入した場合は食材として活用しましょう。細かく刻んで味噌汁に入れたり、いため物に入れたり、ナムルにしたり、刻んで塩もみしたりすることで、食卓の色合いも豊かになりおいしく楽しめます。

皮をむかずに調理する

野菜は皮の近くに栄養素が集まっているため、皮ごと食べることで栄養素を逃さずに摂取することができます。皮付きのままだと味が染み込みにくくなるため、煮物よりもいため物や揚げ物に活用するのがオススメです。食材を洗ったらカットするだけで調理でき、調理の負担軽減や時短にもつながります。

干物にする

使い切れない野菜は干物にしましょう。うま味と栄養が凝縮され、長期保存が可能になります。薄くカットして水分をよく切り、通気性の良いザルなどに並べ、よく晴れた日に半日～2日間天日干しにします。まだ水分が残っている(半日程度の干物)もので約5日間、しっかり水分をなくせば1カ月間ほど密閉容器での冷蔵保存が可能です。煮物やパスタ、味噌汁の具として大活躍します。

農林水産省によると、厚生労働省の検疫所や保健所などが検査を行っている野菜や果物について、農薬を気にして農作物を洗ったり皮をむいたりする必要はあまりないと報告しています。胃腸の働きが弱い子どもや高齢者の食事の場合、生で食べる場合などは、十分に水洗いするか、薄く皮をむきましょう。

次に、調味料を破棄しない工夫です。調味料の中でも焼き肉のお供としておなじみの「焼肉のたれ」は用途が限られているため、使い切る前に冷蔵庫の中で賞味期限が切れてしまいがちです。そこで焼肉のたれの利用法について、エバラ食品工業コミュニケーション部の菊岡裕子さんの提案を紹介いたします。

肉は残りやすい「焼肉のたれ」で漬けワザ冷凍… 続きを読む