

## 食品ロス

## ●食品ロスとは

「食品ロス」とは、本来食べられたはずなのに捨てられてしまう食品のことをいいます。

## ○どれくらい捨てられているのか

日本国内において、「食品ロス」は年間約621万トンとされています。

日本人1人当たりで換算すると…

「お茶碗約1杯分（約134g）の食べ物」が毎日捨てられている計算となります。



## ●食品ロスの約半分は家庭から

621万トンのうち約半数の282万トンは家庭から、その他は食品関連事業者となっており、食品ロス削減のためには家庭での取組はとて重要で。

家庭での食品ロスとなっているものは、調理の際に食べられる部分を捨てている、食べ残し、冷蔵庫などに入れたまま期限を超えた食品などです。

## ○食品ロスをなくすには（家庭でできること）

## ①買い物は必要に応じて

買い物に行く前に冷蔵庫をチェック！

## ②使い切る、作りすぎない、残った食材はほかの料理に

食べきれぬ量を作る。残った食材は他の料理に活用しましょう



## ③「消費期限」と「賞味期限」の違い

	賞味期限	消費期限
意味	おいしく食べることができる期限（best-before）。この期限を過ぎても、すぐに食べられないということではない。	期限を過ぎたら食べないほうがよい期限（use-by date）。
表示	3か月を超えるものは、年月で表示し、3か月以内のものは年月日で表示。	年月日で表示。
対象の食品	スナック菓子、カップめん、缶詰、レトルト食品、ハム・ソーセージ、卵、牛乳（※） など	弁当、サンドイッチ、生めん、惣菜、ケーキ など

※牛乳の期限表示は2種類あり、超高温殺菌した牛乳は長持ちするため「賞味期限」が、低温殺菌牛乳は「消費期限」が記載されます。

政府広報オンラインから加工して作成

食べ物を無駄にしないために、暮らしの中からできることを実践してみましょう！

\* 和歌山の食育推進月間 \*  
毎年10月

「食べることは学ぶこと、考えよう皆と私の食の未来！」

\* ふるさと和歌山食週間 \*  
毎月第3月曜日からの1週間

「食べて安心！食べて元気！紀州のふろど」

（編集・発行）

和歌山県 果樹園芸課 産地振興班

（問い合わせ先）

〒640-8585 和歌山市小松原一丁目1番地

TEL：073-441-2903 FAX：073-441-2909

メール：e0703001@pref.wakayama.lg.jp

## CONTENTS

P.1

「県内小学校等へうめ・もも・かき・みかん・魚・鯨肉・ジビエを提供しました」  
「わかやま健康と食のフェスタ2017を開催しました」

P.2

「データからみる食育（和歌山県の成人の果物摂取量）」  
「旬の食材 de 食事バランスガイド（ミニトマト）」

P.3

「食育活動紹介（加太漁業協同組合青壮年部）」  
「郷土の味にチャレンジ（しょうがめし、うすいえんどうごはん）」

P.4

「食品ロス」



みかぼう

## 県内小学校等へうめ・もも・かき・みかん・魚・鯨肉・ジビエを提供しました

和歌山県では、子供たちに和歌山の自然や文化への理解を深めてもらおうと県内の小学校等に県産のうめ・もも・かき・みかん・魚を提供しており、今年度からは新たに鯨肉・ジビエ（猪、鹿肉等）も追加しました。鯨肉は竜田揚げ、ジビエはシカミンチのドライカレーなどのメニューが給食で出されました。

また、それぞれの提供の際には、農家の方や県職員が学校に出向き、作物ができるまでの苦労や農業の魅力や作物の機能性、骨付き魚の上手な食べ方、鳥獣被害の現状について説明する出前授業も実施しました。

## シカミンチのドライカレー



ジビエの給食（和歌山県立和歌山盲学校）

かきの栽培について農家の方から話を聞いた後は、かきパフェを作ったよ！



かきの出前授業（橋本市立高野口小学校）

完成



かきたん

## 「わかやま健康と食のフェスタ2017」を開催しました！

県民の方々に「健康」や「食」について関心や考える機会をもっていただくため、平成29年10月29日（日）和歌山ビッグウエーブにて「わかやま健康と食のフェスタ2017」を開催しました。

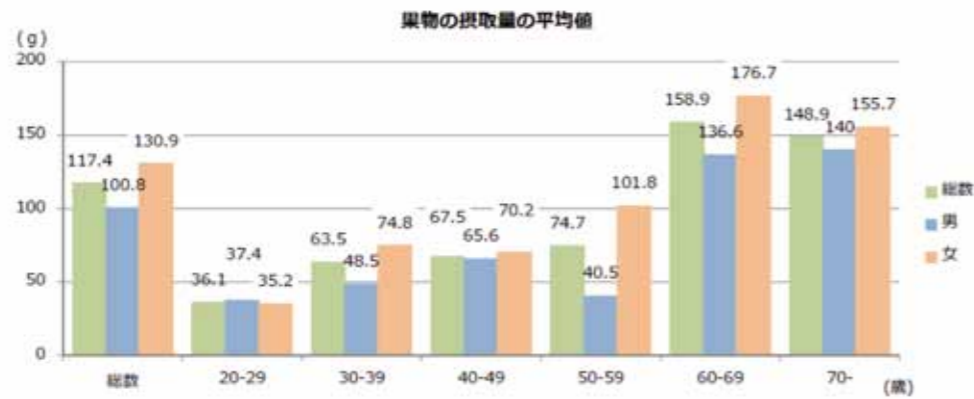
約7,000名の方々にご来場いただき、骨密度測定などの健康チェックや和歌山の食材を使った料理の試食などを行い、楽しみながら健康と食を体感していただきました。



和歌山県の成人の果物平均摂取量は、117.4gです。全国平均よりは高いものの、国や県が健康推進のために目標としている200gを下回っています。

若い世代ほど摂取量が少なくなっています。果物はビタミンをはじめミネラル、食物繊維等の大切な摂取源です。200gとるよう心がけてください。

年代別果物摂取量の状況（和歌山県）



目標の200gの目安は・・・

平成28年県民健康・栄養調査



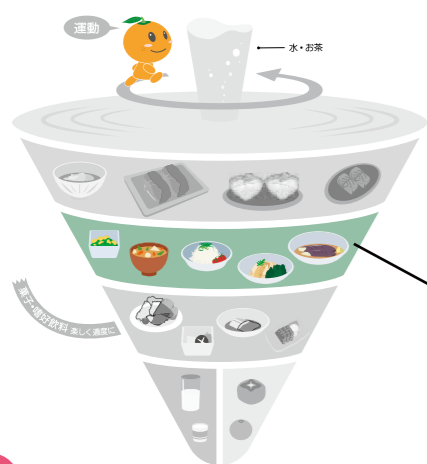
旬の食材 de 食事バランスガイド

ミニトマト

和歌山県のミニトマトは、日高地方を中心に50haの作付があり、年間2,950tが生産されています。(平成28年)

温暖で日照に恵まれた本県では、甘くておいしいミニトマトが生産され、ブランドトマトとして認知されています。

おいしいミニトマトの選び方は、ヘタがきれいな緑色でピンとしており、果実は濃く鮮やかな赤色で、ずっしりと重いものです。

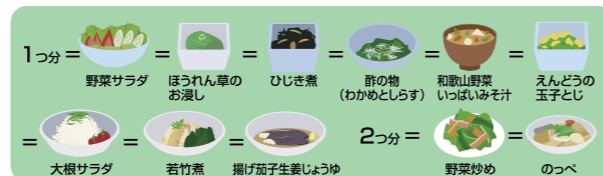


紀州わかやま「食事バランスガイド」では

野菜等の重さ70gを1つ(SV)として、「副菜(野菜などの料理)は1日5~6つ(SV)食べましょう」とされています。

ミニトマトなど旬の野菜を上手に取り入れて、副菜もしっかり食べましょう。

5~6副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) 2(SV) 野菜料理5皿程度



紀州わかやま「食事バランスガイド」は、厚生労働省及び農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき策定したものです。



私たちは友ヶ島を中心とする紀淡海峡で育った「マダイ、マダコ」など天然の魚介類にこだわり、地産地消のみならず、多くの皆様方に加太産の魚介類の「旨さ」を知っていただくため、水揚(漁獲)、直販は勿論、魚食文化を未来につなぐため、資源管理にも取り組んでいます。

また、子供さんを対象に「稚魚の放流」や「水産教室」なども行っており、今後も「生きている魚介類」に直接触れることで魚食普及、資源の大切さを伝えていきたいと考えています。

稚魚の放流体験



水産教室



お魚つかみ



魚のさばき方講習



郷土の味にチャレンジ!

いつものごはんをちょっとアレンジ!



しょうがめし

- <材料>(4人分)
- 米 3合
  - 新しょうが 80g
  - 酒 大さじ1
  - 薄口しょうゆ 大さじ1
  - 塩 小さじ0.5
  - だし 適量



<作り方>

- ①米は炊く30分前に洗って、ざるに上げる。
- ②新しょうがはせん切りにする。
- ③炊飯器に米、調味料を入れ、普通のご飯を炊く水加減にし、新しょうがのせん切りを加えて炊く。

【一口メモ】

新しょうがは、肌が白く茎の付け根が赤いものを選びましょう。主に和歌山市内の砂地地帯で栽培され、現在はハウス栽培が中心です。すがすがしい香りとうわらかくてきれいな肌の特徴です。

うすいえんどうごはん

- <材料>(4人分)
- 米 3合
  - うすいえんどう 120g (正味)
  - 酒 大さじ1
  - 塩 小さじ1



<作り方>

- ①米は炊く30分前に洗って、ざるに上げる。
- ②うすいえんどうは、ゆでる直前に皮をむき、塩(分量外)ゆでにする。
- ③炊飯器に米、酒、塩を入れて普通に炊く。
- ④ご飯が炊きあがったら、すぐにゆでたうすいえんどうのをせ、蒸らす。蒸らしたら豆をつぶさないようにさっくり混ぜる。

【一口メモ】

うすいえんどうは印南町、日高町など主に日高地域で立地条件を活かして栽培され、地域ブランド「紀州うすい」として認証されています。ほどよい甘味と、ほくほくした食感があります。