

# 食品ロスについて考えよう!

手つかずの食品が台所に眠っていませんか? 食べ残しなど、本来食べられるのに捨てられてしまう食品を「食品ロス」といいます。

## 日本の食品ロスはどのくらい?

年間 570 万トンです。これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料援助量の 1.4 倍に相当します。

国民一人当たりで換算すると、お茶碗約 1 杯分の食べ物が毎日捨てられていることになります。



## 香川県の食品ロス削減推進計画



スマート・フードライフ  
推進キャラクター  
「たるる」

香川県は、食品ロスが年間 3.7 万トン発生 (2017 年) しています。2030 年までに現状から約 22% の削減を目標に、様々な取り組みを実施しています。



食品ロスを減らす生活習慣は、環境・身体・家計にかしこいスマートなライフスタイルにつながります。ぜひ出来ることから取り組んでみましょう。

参考：農林水産省、消費者庁、香川県ホームページ

えいよぶがぶら

5月

2022 年 May

さぬき市民病院  
栄養管理科発行

## 今月のレシピ

### ピースのベーコン煮

材料 (4 人分)



グリーンピース	120g
ベーコン	12g
たまねぎ	160g
コンソメ	1.2g
水	120g
塩	少々
こしょう	少々
濃口醤油	4g

- ① グリーンピースは、洗って水気を切る。
- ② ベーコンは、1.5cm のせん切りにする。
- ③ たまねぎは、1.5cm の角切りにする。
- ④ グリーンピースと水 (分量外) を鍋に入れ、沸騰したら水を捨てる。
- ⑤ ④ に分量の水を入れ、弱火で 30 分煮る。
- ⑥ ⑤ に、ベーコン・たまねぎ・コンソメを入れ、あくを取りながら煮る。
- ⑦ 塩・こしょうで味付けをする。
- ⑧ 器に盛り付ける。

グリーンピースの旬は、春から初夏です。食物繊維が豊富で、豆ごはんやスープにも!

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

