



# 栄養科だより 12月号

～ ムダをなくして、食品ロスを減らそう!～



12月になり寒さが厳しくなってきましたね。皆さんは体調を崩していませんか？今回は食品ロスを減らす方法についてご紹介します。

## 食品ロスとは・・・

本来は**食べられるのに捨てられてしまう食品**のことで、売れ残りや食べ残り、期限切れ食品などがあります。

日本では年間**600万トン**の食料が捨てられおり、これは日本人1人当たり、毎日**お茶碗1杯分(約130g)**の食料を捨てていることとなります。



## 食品ロスを減らすには

### ① 必要な分だけ買う

買い物の前に冷蔵庫の食材を確認し、**使う分・食べられる分だけ**買しましょう。



### ② 食べられる分だけ調理する

体調や家族の予定も配慮して**作る量を調整**しましょう。好き嫌いせず、嫌いなものでも**残さず**食べましょう。



### ③ 食材を上手に使いきる

**残っている食材**から使い、皮をむかずに食べられる野菜や果物は、**皮を捨てずに皮ごと**食べましょう。また余った食材は**本やレシピサイト**等も活用して使いきりましょう。



## 10・11月イベント紹介

11月は新米の季節ということで、病棟やデイケアで新米おにぎりを振る舞いました。

栄養士が目の前でおにぎりを握り、出来立てのおにぎりを提供して実りの秋を感じていただきました♪

