健康レシピ

減らそう!食品ロス

聖隷予防検診センター 管理栄養士 平野 尚美

10月30日は「食品ロス削減の日」です。

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに、捨てられてしまう食べ物のことをいいます。 「SDGs (持続可能な開発目標)」にも、「2030年までに、お店や消費者のところで捨 てられる食料(一人当たりの量)を半分に減らす」ことが達成目標として示されてい ます。この機会に食品ロスについて考えてみましょう!

日本では、1年間に約600万トン(東京ドーム5杯分)の食料が捨てられています。 1日あたりで換算すると、大型 (10t) トラック1,700台分の食品ロスが発生しています。 ※平成30年農林水産省推計

捨てられやすい食材と捨ててしまう理由

| | 捨てられやすい食材 | 捨ててしまう理由 |
|----|--------------|---------------|
| 1位 | 主食(ご飯・パン・麺類) | 食べ切れなかった |
| 2位 | 野菜 | 傷んでしまった |
| 3位 | おかず | 賞味・消費期限が切れていた |





私たちにもできる食品ロス削減



- ▶在庫をチェックしてから買い物に行く
- **買い物編** ▶ 必要な物をメモして買い物をする
 - ▶空腹時に買い物に行かない



- ▶ 賞味期限・消費期限を確認して使い切る
- ▶余った食材は調理しやすいように分けて保存する
- ▶インターネット等を活用し、リメイクして食べきる

の簡単具沢山スープ

・残り野菜

(じゃが芋・ピーマン・人参・玉葱など) 両手1杯分

●チキンブイヨン 1個 •水 300cc

油 大さじ1

・塩・こしょう 適宜

- 1 食材を食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋を火にかけ、油と①の食材を加え炒める。
- 3 全体に油がなじんだら、水とブイヨンを加え 加熱する。
- 4 食材がやわらかくなったら、塩・こしょうで 味を整える。
- ※大根や人参は皮ごと使うと、さらに食品ロス 削減に繋がります。



※『基本の簡単具沢山スープ』をアレンジ・おしゃれにリメイクして食品ロス削減! //

- トマト缶やトマトジュースを加えてトマトスープにアレンジ
- カレー粉を加えてカレースープにアレンジ
- → 残ったスープにパスタを加えれば、おしゃれなスープ → ポーチドエッグやゆで卵、ウインナーを加えればメイン パスタにリメイク 料理に大変身

※消費者庁の公式キッチン【クックパッド】にも、様々な食品使いきりレシピが掲載されています。

巡回健診 渉外職員紹介

保健事業部では、市や町、事業所様に出向いての 健康診断 (巡回健診) を行っています。

夏号に引き続き、契約の取り交しから巡回健診当日 までの間、各事業所様との"調整役"を担っている「営 業契約室営業契約課」の職員を紹介いたします。

ふじた こうすけ

藤田 康祐

- ▶勤続年数 7年
- ▶ 座右の銘 塞翁が馬



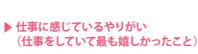
▶ 仕事に感じているやりがい (仕事をしていて最も嬉しかったこと)

担当者様と試行錯誤しながら健診準備を進めていく過程 と、結果として利用者様に満足いただけるサービスが提供 できたとき。

▶ 健康維持のために心がけていること なるべく階段を使うようにしている。

すがや 竜稔 菅谷

- ▶ 勤続年数 1年9ヶ月
- ▶ 座右の銘 平和主義



担当者様からの要望に対し、適宜お応えすることができ、そ の内容が健康診断に活かされ、円滑に進められたこと。ま た、お応えできた内容について、次回の健康診断や他の担 当者様へも展開できた際にも喜びを感じます。

- ▶ 健康維持のために心がけていること
 - ・基本的に階段を使用
- ・週末は家族と公園

古澤 絵美子

- ▶勤続年数 1ヶ月
- ▶座右の銘 一期一会



▶ 仕事に感じているやりがい (仕事をしていて最も嬉しかったこと) 自分が関わった健診がスムーズに終了した時やりがいを感 じます。

▶ 健康維持のために心がけていること なるべく歩くこと。

あかさか 赤坂 麻衣

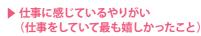
- ▶ 勤続年数 11年
- ▶座右の銘 とりあえずやってみる
- ▶ 仕事に感じているやりがい (仕事をしていて最も嬉しかったこと)

以前は顧客サービス課に所属しており、人間ドック業務に携 わっておりました。現在は巡回健診など、企業様の健診に携 わるようになり、新しい視点で業務に取り組んでおります。 また、日々新しい発見があり、楽しく業務に励んでいます。利 用者様の健康増進のために頑張りたいと思います。よろしく お願いいたします。

▶ 健康維持のために心がけていること たくさん笑うこと。

圭樹 山田

- ▶勤続年数 1年5ヶ月 (派遣を含むともうすぐ2年です。)
- ▶座右の銘 諦めない限り、人は何だってでき る!



担当事業所様の看板やトラックなどを街中で見かけたとき に、自分がその事業所様の健康診断業務に関わることがで きていることを再認識します。 利用者様の健康維持のためにやる気が出てきます。

▶ 健康維持のために心がけていること

週1~2回 30分~1時間程度のウォーキング。普段車通勤なの と、この暑さで最近は夜しかウォーキングできていません。 段々ウォーキング時間が減っているような気がします・・・。

※勤務年数:2021年10月1日時点

すこやか & オアシス vol.79 2021.秋号 | 07

06 | すこやか & オアシス vol.79 2021.秋号