

STOP!食品の過剰除去

～捨てられやすいものには栄養がある～

問合先 環境課ごみ減量推進係 ☎0562-92-1113

太郎君：食品の過剰除去が食品ロスの原因の1つなんだよね！？

マッタマン：そうだよ！太郎君、よく調べたね！過剰除去は、家庭から生じる食品ロスの半分近くを占めているんだよ！

太郎君：そうなんだ！？それは食品ロスをなくすためには無視できないね！でもね、実は過剰除去って言葉、難しくてよく分からないんだ！教えて！マッタマン！

マッタマン：過剰除去っていうのはね、食べられない部分と一緒に、野菜の茎や葉っぱなど、本当は食べられる部分を食べられないと思って捨ててしまうことだよ！

マッタマン：でも、意外と食べられる部分だってことを知らずに捨ててしまっている人は多いんじゃないかな？そこで、今回は過剰除去されがちな食べものをまとめたよ！

ちょっとマッタ!!



その食べもの、
まだ食べることができるよ!

◎ほうれんそうの根元

ほうれんそうの根元の赤い部分は、骨を形成するマンガンが豊富です。甘みもあるので、よく洗って食べましょう！

◎にんじんの皮、葉

にんじんのカロテンは、皮の部分に多く含まれています。皮を薄めにむき、油と一緒に調理すると、吸収が促進されて良いでしょう。

にんじんの葉にもカロテンは含まれています。また、カリウムなどのミネラルも豊富なので、十分に水洗いし、積極的に使いましょう！

◎だいこんの葉

だいこんの葉には、鉄欠乏性貧血を予防する鉄などのビタミンやミネラルが豊富です。また、カロテンやカルシウムも含まれている栄養の宝庫なので、是非利用しましょう。また、炒めものなどの油を使った調理によってこれらの栄養の吸収率を高めることができます。

◎長ねぎ(根深ねぎ)の緑の葉の部分

長ねぎの緑の葉の部分は、カロテンやビタミンCの宝庫です。薬味や魚などの臭み消しなどで利用しましょう

◎キャベツの芯、ブロッコリーの茎

キャベツの芯は、包丁で切れる部分が多いので、本当にかたいところ以外は細かく刻んで炒めものにしましょう。ブロッコリーの茎も本当にかたい部分以外は刻んで炒めものやシチューにしましょう。

マッタマン：調理の際に、皮を厚くむき過ぎたりすることも過剰除去なので気をつけてね！

～食品ロスから考える食料問題～

世界の栄養不足人口は、約8億人になります。

(世界人口の9人に1人が栄養不足)

また、栄養不良が原因で年間約500万人もの子どもが
5歳になるまでに命を落とします。(発展途上国)

国連WFPによる**世界全体の食品援助量が約320万トン**。
一方、日本から1年間に生じる**食品ロスの量は約621万トン**
(農林水産省及び環境省「平成26年度推計」)と倍近い量です。

※栄養不足：健康と体重を維持し、軽度の活動を行うために必要な栄養を十分に摂取できない状態。

マッタマン：こうやって考えてみると、「食品ロス」とは「もったいない」という言葉以上のものなのではないでしょうか。

太郎君：僕たち1人1人の取り組みで、確実に「食品ロス」は減っていきます！

マッタマン：「食品ロス」ゼロに向けて、ご協力をお願いします。

もっと知ってほしい！食品ロスのこと

マッタマン：太郎君、牛肉1kgを生産するためにはどれだけの穀物が必要か知っているかな？

太郎君：それは、牛さんに与える餌がどれだけ必要かってことだね！？うーん、1kgの牛肉を生産するためには、同じ1kgの穀物が必要なのかな？

マッタマン：実は、1kgの牛肉を生産するのに11kgもの穀物が必要なんだよ！ちなみに、豚肉1kgの生産には7kg、鶏肉1kgの生産には4kgの穀物が必要なんだ。

太郎君：え！？じゃあ、牛肉を1kg捨てる=11kgの穀物を無駄にしているってこと！？

マッタマン：そうだね、食品ロスをなくすために、こういったことも知っていないとね！