

いただきます。

R7.6



管理栄養士 やまだ

SDGs と食生活の疑問

12 つくる責任
つかう責任



「つくる責任つかう責任」 食品ロスについて

二十四節気で季節をめぐるします。



稲や麦などの先端にあるトゲ状の突起を「芒（のぎ）」といい、「芒種」は芒のある穀物の種を植える頃をいいます。梅雨到来で雨が續くとなんとなくがっかりするものですが、気分転換にはレイングッズを新調してはいかがですか。梅雨を過ぎた真夏も雨の多い日本。傘、レインコート、長靴…何を新しくしようかな

「入梅」

芒種から数えて5日目、立春から数えて135日目の6月11日頃を「入梅」といいます。そこから30日間が梅雨というわけです。古くは農作物を育てるために梅雨の時期を暦の上で設けたといわれています。

古代中国の陰陽五行説では「壬（みずのえ）は水の気が強い性格」とされており、水と縁がある日ということで入梅の時期の目安に選ばれたようです。実際は毎年同じ日に梅雨入りが来るわけではなく、地域、気候によって差が生じるため、気象庁の出す梅雨入り宣言が目安になっています。



旬の食材 【トマト】

一年中出回っているトマトですが、初夏に採れるトマトを「冬春トマト」、夏から秋に採れるトマトを「夏秋トマト」と呼びます。やはり旬のトマトは糖度が高く、味が濃くておいしいものです。日本にトマトが伝わったのは17世紀半ば、徳川家綱のおかかえ絵師であった狩野探幽が「唐なすび」と呼び描いています。また文献では、江戸前期の儒学者貝原益軒が大和本草に「唐ガキ」と紹介しています。最初は観賞用とされていましたが、食用のものは明治以降、キャベツやたまねぎ等とともに西洋から渡ってきました。現在では世界で約8,000種類ものトマトがあるといわれています。



食品ロスとは、食べれるのに捨てられてしまっている食品のことです。

現在日本国内では年間646万トンもの食品ロスがあり、その量は国連世界食糧計画（WFP）が1年で世界中にしている食品援助量の2倍にもなります。

食品ロスの発生原因は大きく分けて、事業系廃棄物、家庭系廃棄物の2つに分けられ、事業系廃棄物は357万トン、**家庭系廃棄物は289万トン**。

合計646万トンが日本国内で1年間に捨てられています。

家庭系廃棄物とは？

あなたのお家でもきっと捨ててしまっている食品。

- 料理をする時に、本当は食べれるのにカットして捨ててしまっている部分
- 食べ残し
- 期限切れで食べれなくなった食品
-

食品ロスを無くすためにできること

買い過ぎ→買い物にいく前に自宅にある食材を確認する習慣をつける。

使い切る→これまで捨てていた部位でも何か調理法がないか、レシピサイト等で調べる。

食べきる→料理レシピを活用するなどして、別の料理に作り変える工夫をする