

8月4日は  
栄養の日

## 食品ロスを減らそう！

「食品ロス」とは、まだ食べられる状態にもかかわらず、「期限切れ」、「食べ残し」によって捨てられてしまう食品のことです。日本では**毎日1人当たりお茶碗1杯分**もの食品が捨てられ、環境に悪影響を及ぼしています。今回は、環境にも家計にもマイナスな「食品ロス」を減らす方法についてご紹介します。



### 食品ロス削減の基本 「買い過ぎない」「作り過ぎない」「食べ切る」

| 買い物時の工夫                                                                                                                                   | 料理・食事時の工夫                                                                                                                                    | 外出時の工夫                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. 買い物前に、食材をチェック</b><br>事前に冷蔵庫の食材を確認し、整理しておく。<br><b>2. 必要な分だけ買う</b><br>お得だからとまとめ買いをし過ぎない。<br><b>3. 期限表示を確認する</b><br>すぐ使う食品は陳列棚の手前から取る。 | <b>1. 適切に保存する</b><br>食品に記載された方法で保存する。<br><b>2. 上手に使い切る</b><br>残っている食材から使用し、野菜の皮のむき過ぎにも注意する。<br><b>3. 食べられる量だけ調理する</b><br>作りすぎた場合はアレンジして食べ切る。 | <b>1. テイクアウト可能な店を選ぶ</b><br>食べ切れない料理を持ち帰ることができるお店を選ぶ。<br><b>2. 小盛りやハーフサイズを活用する</b><br>食べ切りサイズを選択し、残さずおいしく食べる。 |



### 「ローリングストック」とは？

**災害用備蓄食品を定期的に消費し、食べた分だけ買い足す方法**のことで、非常食の期限切れを防ぎ食品ロスを削減できます。この方法を取り入れることで**災害時も普段から食べ慣れたものを食べる**ことができ、安心して食事をすることができます。

参考文献：食品ロスポータルサイト 食べ物を捨てない社会へ、環境省/もったいない！食べられるのに捨てられる「食品ロス」を減らそう、政府広報オンライン

## サステナブルで健康的な食生活を！

最近よく耳にする「サステナブル」ですが「**持続可能な**」という意味があります。私たちの日々の食卓、食生活をこれからも持続可能にするための3つの取り組みをご紹介します！

### 有機食品を生活の中に取り入れましょう！

- ・農薬や化学肥料を使わないため、環境への負担を減らすことができる
  - ・生産者を応援することができる
- ※ 有機食品であることを示す「**有機JASマーク**」を目印にお買い物をしてみましょう！



### ジビエを食生活に取り入れてみましょう！

- ・農作物等への鳥獣害対策の後押しにつながる
- ・貴重な動物資源を無駄なく使うことができる



### フードドライブに協力して食品ロスを削減しましょう！



家庭にある余った食品を回収し、**フードバンク**を通じて支援を必要とする個人や団体に寄付する取り組みです。

自治体のホームページ等で実施状況をご確認ください。

参考文献：環境省,サステナブルで健康な食生活の提案/農林水産省,特集1 学ぼう！有機食品 (1)

## 認定栄養ケア・ステーションが疑問を解決！



**プラントベース食品**という言葉聞いたことがあるのですが、どのような食品なのでしょう？

**植物由来の原材料を使用した食品**です。動物由来の、「肉」「卵」「牛乳」「バター」「チーズ」などに代わる加工食品が、大豆や小麦から作られています。



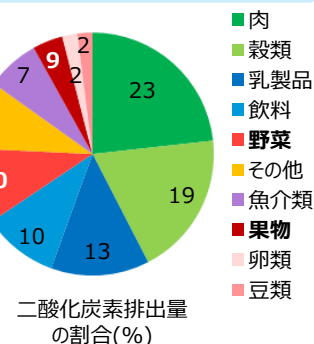
管理栄養士

### プラントベース食品

一例として大豆を加工して作られる大豆ミートは**低カロリー**、**低脂質**であり、**良質なたんぱく質**や**食物繊維**を豊富に含みます。

### 環境にやさしい理由

動物由来の食品と比較して、野菜や果物は原材料の調達から廃棄・リサイクルに至るまでの**二酸化炭素排出量が低く**、環境への負担が少ないといわれています。菜食や**プラントベース食品**を取り入れることで、環境への負担を減らし、意識的に野菜を摂ることで栄養バランスの改善にもつながります。



参考文献：環境省,サステナブルで健康な食生活の提案/消費者庁,プラントベース食品って何？/世田谷自然食品,健康習慣大豆ミートってどうなの？

認定栄養ケア・ステーションの詳細は裏面左下へ→→

# 栄養と環境について考えよう！

日本栄養士会では、毎年8月4日を「栄養の日」、8月1日～7日を「栄養週間」と定め、年毎のテーマに沿ったさまざまな取り組みを行っています。今年度のテーマは「栄養と環境」です。そこで今回は、食物の生産から消費までの一連の流れを指す「食環境」への負担を軽減する「地産地消」についてご紹介します。

## 地産地消について

### 地産地消とは？

地産地消とは、**国内の地域で生産**された農林水産物（＝地場農林水産物）をその生産された**地域内において消費**する取り組みです。消費者と生産者を結び付ける方法として注目されています。

### 地産地消の効果

- ①「生産者」と「消費者」の結び付きの強化  
→地域食材の活用による地域の伝統的な**食文化の継承**
  - ②地域の活性化  
→生産者と関連事業等との連携による地場産農林水産物の消費拡大
  - ③流通コストの削減  
→輸送距離の短縮による**食環境への負荷軽減**
- ※効果の一部を抜粋しましたが他にも多くの効果があります！



### 取り組みの具体例

- ・直売所での地場産農林水産物の**直接販売**
- ・地場産農林水産物を活用した加工品の開発
- ・学校給食や社員食堂での地場産農林水産物の利用
- ・地域の消費者との**交流・体験活動**



### 海外での取り組み

食文化の伝承や農村環境の保全などのニーズの高まりを背景に、海外においても地産地消のさまざまな活動が展開されています。

#### <イタリア：スローフード運動>

- 現代人の食生活を見直し、地域の伝統的な食文化や食材を守ろうとする運動

#### <アメリカ：CSA(Community Supported Agriculture)>

- 地域の家族農業を応援し、農村環境を保全しながら地域社会を維持しようとする運動

参考文献：農林水産省（地産地消の推進について、地産地消推進検討会中間取りまとめ）

## おすすめレシピ～食品ロス編～

### にんじんのパンケーキ



#### 栄養成分（1人当たり）

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 289kcal |
| たんぱく質 | 6.9g    |
| 脂質    | 8g      |
| 炭水化物  | 46.9g   |
| 食塩相当量 | 0.68g   |

#### 【材料（2人分）】

|            |      |      |      |
|------------|------|------|------|
| ホットケーキミックス | 100g | にんじん | 50g  |
| 卵          | 1/2個 | 牛乳   | 80g  |
| バター        | 小さじ2 | はちみつ | 小さじ2 |

#### 【作り方】

1. にんじんはすりおろす。  
ボウルにホットケーキミックス、卵、牛乳を入れて混ぜ合わせ、にんじんを加えてさらに混ぜる。
2. フッ素樹脂加工のフライパンにパンケーキの生地を丸く流し入れ、表面にぶつぶつと穴が開いたら裏返し、両面を焼く。器に盛りつけ、はちみつをかけ、バターをのせる。

食材を無駄にしない、にんじんを**皮ごと使用**した色鮮やかなパンケーキです！

《注意！》1歳未満のお子さまには**トッピングのはちみつを使用しない**てください。



参考文献：第一共株式会社、e-ヘルシーレシピ

## 認定栄養ケア・ステーションとは？

地域の皆さまが栄養ケアの支援を受けることができる拠点として、日本栄養士会から認定された施設のことです。日本調剤では現在28店舗が「認定栄養ケア・ステーション」として活動しています！管理栄養士が**健康で充実した生活を送れるようにサポート**します。食事のことで気になることがありましたら、まずはお近くの薬局スタッフにお声がけください。近隣店舗の管理栄養士がご相談承ります。

認定栄養ケア・ステーションでできること>>



## 日本調剤 ○○薬局

住 所 :

電話番号 :

FAX番号 :

定 休 日 :

営業時間 :

薬局での待ち時間を軽減できるアプリ！「お薬手帳プラス」>>

