

2021年 10月号 ぱる通信

健康を意識した
食生活を実践しよう

作成担当：株式会社テストパル
(井上ゆかり、鶴澤由加里、中島記由美)
監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子



おすすめ料理

茄子の煮浸し

りんごゼリー

秋野菜の味噌汁

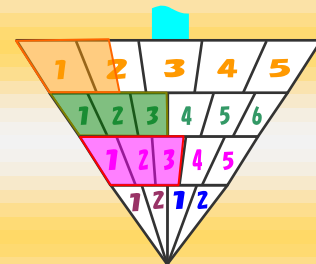


麦ごはん



ふんわりつくね甘辛きのこソース

10月おすすめ料理の
食事バランスガイド



エネルギー 645kcal 食物繊維 8.9g
たんぱく質 26.9g 食塩相当量 2.9g
脂質 14.6g 野菜総量 217g
炭水化物 102.4g

メインは、鶏ミンチに豆腐を混ぜ、ふんわりとしたつくねにきのこソースで秋を感じるメニューです。
幅広い年齢層の方に食べやすい一品です。
1日に必要な野菜摂取量 350gの約60%以上がこの1食でとれます。

食品ロスを減らしましょう！

10月は、『食品ロス削減月間』です。「食品ロス」とは、食べ残し、売れ残りや期限が近いなど様々な理由で、まだ食べられるのに廃棄されてしまう食品のことです。日本の「食品ロス」は、年間約600万トンです。これは、国民一人当たりが、毎日お茶碗約1杯分(約130g)の食べ物を捨てている計算になります。食品ロスは、環境に悪い影響を与えてしまうため、一人ひとりが、『もったいない！』を心がけ、日頃の生活を見直しましょう。

「もったいない！」を減らす工夫

買すぎない

値段が安いからといって買すぎたり、買い置きがあるのを忘れ、購入していませんか？
冷蔵庫や食品棚をチェックして、必要なものを必要な分だけ買うように！

買い物前に必要なものリストにメモして、買すぎないように！



食べきる使い切る

残っているものから使い、食べきる量を作るようにしましょう。
料理や食材が余ったときは、別の料理にアレンジして、食べきる工夫を！

食材を無駄にしないように工夫しましょう



ゴミがでない調理方法を！

野菜の皮や芯など、まだ、食べられる部分を過剰に捨てていませんか？
できるだけ、捨てる場所を少なくするように、工夫しましょう。

野菜の切れ端や皮で、野菜スープにしてみたら！



「賞味期限」の理解

「賞味期限」とは、おいしく食べることができる期限です。期限が過ぎたらすぐに食べられないわけではありませんが、できるだけ早く食べるように！

消費期限…期限を過ぎたら食べない方がよい期限です。消費できる量を購入し、期限内に食べきりましょう。

