

2023年 10月号 ぱる通信

持続可能な未来は
食生活から

作成担当：株式会社 東デスティパル
(安東祐子、小川和代)
監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子

おすすめ料理



ベジブロスのスープ

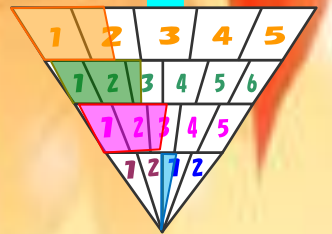
皮つき野菜のサラダ

十八穀ご飯

豆乳麻婆豆腐

すりおろし
りんごのゼリー

10月おすすめ料理の
食事バランスガイド



エネルギー 553kcal 食物繊維8.0g
たんぱく質 23.6g 食塩相当量 2.1g
脂質 15.8g 野菜総量 175g
炭水化物 84.2g

おすすめ料理のメインは、皮つき野菜の彩りを活かした麻婆豆腐です。豆乳を使い、酢でとろみをつけています。普段は捨ててしまう野菜のヘタやワタを煮だした「ベジブロス」スープは、野菜のうま味を味わうとともにごみを減らす工夫もしています。

10月は、食品ロス削減月間です！

～食品の無駄をなくそう～

まだ食べられるのに、捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいます。日本では、1年間に約612万トンの食糧(東京ドーム約5杯分)が捨てられており、日本人一人当たり茶碗1杯分の食料が、毎日捨てられている計算になります。

食品ロスを減らす工夫

① 買い過ぎない

- ✓「必要なもの」をメモして、買い物に行く
- ✓特売日やセール日に買いだめしない



(ポイント)

普段から冷蔵庫や食品棚をチェック！在庫を把握しておく

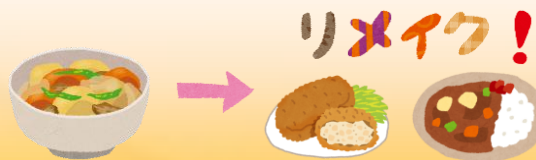


② 食べきる・使い切る

- ✓残っている物から使う
- ✓食べきれぬ量を作る

(ポイント)

料理や食材が余った時は、別の料理にアレンジして食べきる工夫をする



リメイク！

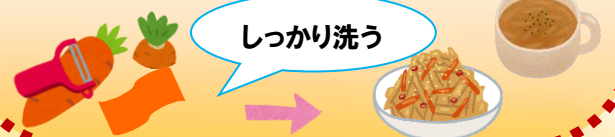
③ ゴミを減らす調理

- ✓野菜の皮や芯など「まだ食べられる部分」を過剰に捨てない



(ポイント)

野菜の切れ端を使って「ベジブロス」、皮や芯の部分を「きんぴら」や「サラダ」に活用する



しっかり洗う

一人ひとりが「もったいない！」を心掛け、日頃の生活を見直しましょう



すべての人に健康と福祉を
テスティパルグループは、「美しい地球を次の世代へ」という理念のもと、SDGsの取り組みをスタートいたしました。



テスティパルグループ
ホームページアドレス
<http://www.tastipalg.co.jp>



NO. 286