

食育だより 55

「食品ロス」について

農政係

今回は、農業が盛んな芦別だからこそ、改めて「食品ロス」について考えてみたいと思います。

日本の「食品ロス」

「食品ロス」とは、まだ食べられる状態にもかかわらず捨てられている食品のことをいいます。農林水産省の平成25年度の統計では、日本全国で年間約623万トにも上る食品ロスが発生しています。これを日本人1人当たり換算すると、毎日お茶碗約1杯分（約134g）相当を捨てていることとなります。

また、世界で飢餓に苦しんでいる人たちが必要としている食糧（食糧援助量）が約320万トといわれていますから、そ

の多さがわかるのではないのでしょうか。

さらに、日本の食糧自給率は平成27年度で39割となつていますが、食糧の多くを輸入に頼っている一方で、多くの食品ロスを出していることがわかると思います。

食品ロスと聞いて外食産業の食べ残しを想像するかもしれませんが、しかし、実際には、家庭における食品ロスが全体の約半数であり、内訳を食材別にみると最も多いのが野菜、次いで調味加工品、果実類、魚介類となっています。

北海道の取り組み

食品ロスに関して、北海道では、製造から流通、外食、家庭に至るま

での全体で削減しようとする取り組みを推進しています。

具体的には、製造ミスや配送時の汚・破損の削減、ばら売りの推進、食べ残しの持ち帰りなどといった取り組みが行われています。

私たちにできること

家庭の中で気を付けなければならぬのは、冷蔵庫などに保管している食材の管理をして、計画的な買い物を実践すること、食材を使い切つて食べ残しを少なくすることなどが挙げられます。

さて、8月19日、20日には農業まつりが開催されます。会場では、焼き肉が楽しめる、メロンやトウモロコシなどの芦別産の農作物が購入できます。また、出店で販売される焼きそばやうどんのほか、かき氷などを楽し



むこともできます。

地元の農産物や農業への理解を深めてもらうイベントですが、同時に私たち一人ひとりが、豊かな食材を大切に食するということも意識していきましょう。

毎月19日は

食育チャレンジデー

★みんなで食卓を囲みましょう★



今月の一品

牛肉とジャガイモの揚げ煮



1人分のカロリー 【290Kcal】

提供：中野記念病院

牛肩ロース肉は吸収の良いたんぱく質を多く含みます。

ジャガイモのビタミンCと共に取ることでストレス対策に役立ちます。

また、味覚機能を維持する亜鉛も豊富です。

▶材料 2人分……………

・牛肩ロース肉100g・ジャガイモ200g・インゲン20g・油小さじ1・だし汁60cc・A（砂糖大さじ1強、しょうゆ大さじ1強、酒小さじ2）・揚げ油適量

▶作り方……………

- ①ジャガイモは皮をむき、大きめの乱切りにし、油で揚げる。
- ②牛肉は一口大に切る。
- ③インゲンは4割の長さに切り、下ゆでする。
- ④鍋に油を入れ、牛肉を入れ炒める。
- ⑤色が変わったら①のジャガイモを入れ軽く炒め、だし汁とAの調味料を入れ煮る。
- ⑥最後にインゲンを入れ3～4分煮る。

健康のひろば

すこやか子育て

□健康診査・相談・歯科



種類	期日(受付時間)	対象、その他	場所
3・4か月児健康診査	8月31日(木) 12:45~13:00	平成29年4月~5月 生まれの乳児	保健センター
7・8か月児健康相談	8月31日(木) 9:30~9:40	平成28年12月~平成 29年1月生まれの乳児	
フッ素塗布 (虫歯予防)	9月7日(木) 9:30~15:30	1歳6か月~ 小学校入学前の幼児	
育児相談室		身体計測、個別相談 (予約制)	

●申し込み・詳細 健康推進係

□集団予防接種

種類	期日	場所(受付時間)
B C G	9月7日(木)	保健センター (12:45~13:00)

- 対象者 生後3か月以上1歳未満の乳児
- 標準接種期間 生後5か月以上8か月未満
- 申し込み・詳細 健康推進係

健康づくり

子ども相談支援センター相談窓口のお知らせ

いじめや不登校、体罰などの学校教育に関する悩み、子育て・しつけなど家庭教育に関する悩みなど相談してください。

- 電話相談 ☎ 0120-3882-56
(無料、毎日24時間対応)
- メール相談 doken-sodan@hokkaido-c.ed.jp
※お急ぎの場合は電話相談を利用してください
- 来所相談 子ども相談支援センター(札幌市中央区北3条西7丁目道庁別館8階) ※上記の電話相談で予約してください。午前10時~午後4時。土、日、祝日、年末年始は休みです

□ひきこもり家族交流会「虹の会」

ひきこもっている子どもや兄弟姉妹がいて心配、同じ境遇の家族と話したいと思っている方など、ぜひご参加ください。匿名での参加も可能で秘密は厳守します。

- 日時 9月8日(金)午後1時30分~3時30分
(毎月第2金曜日)
- 場所 滝川市まちづくりセンター「みんくる」
(滝川市栄町3丁目6番28号)
- その他 初めての参加を希望される方は、事前にお申し込みください。
- 申し込み・詳細 滝川保健所 ☎0125-24-6201

◎わんぱくデー

※月1回行います

のびのび身体を動かして、元気に遊びましょう。

日時	8月21日(月)午前11時~11時40分	
場所	児童センター体育室	
対象	1歳~就学前のお子さんとその保護者	
持ち物	飲み物	

◎赤ちゃん教室「ピヨピヨひろば」

赤ちゃんの育ちについて、詳しいお話を聞きながら、母親同士の交流や情報交換の場です。教室は保健師(成長と予防注射など)・警察(事故とシートベルトなど)・図書館司書(絵本の紹介と読み聞かせなど)・栄養士(離乳食と試食など)・保育士(遊びとおもちゃなど)の5回コースです。

対象	生後1~6か月のおさんと保護者
日時	8月22日・29日・9月5日・12日・19日 (全て火曜日) 午前10時~11時30分
場所	子育て支援センター広場

◎子育てサロン

子どもと親と地域の方が集まって楽しい交流をしましょう。異年代との楽しい情報交換の場です。

日時	8月25日(金)午前10時~11時30分
場所	てあえーる緑幸団地集会所
対象	0歳~就学前のおさんと保護者
内容	お店屋さんごっこ
費用	無料
持ち物	お子さんに必要な物

- 申し込み・詳細 子育て支援センター係 ☎24-2778

□高次脳機能障がい者家族交流会を開催

- 日時 9月4日(月)午後1時30分~3時
- 場所 滝川保健所2階母子相談室
- 対象 高次脳機能障がい者を抱える家族等で、同じ立場の家族と悩みを話し合ったり、本人との付き合い方について相談したいと思っている方
- 内容 家族同士の交流や障害に関する情報提供、対応の仕方に対するアドバイスなど。(プライバシーは厳守します)
- ※高次脳機能障がいとは、交通事故や脳卒中など、脳の病気やケガの後遺症としてあらわれる障害です。脳の損傷が原因ですが、目に見えない障害としてあらわれるため、何が障害なのかわかりにくく、家族の戸惑いは大きいといわれています
- 料金 無料
- 申し込み・詳細 滝川保健所 ☎0125-24-6201
- ※出席を希望する方は、事前にご連絡ください