

エコタウンだより

発行

令和 4年 3月1日

押部谷東ふれあいのまちづくり協議会

環境部会

『免疫力をつけて自身を守る！！』



新型コロナウイルス変異株「オミクロン株」の感染が子ども達の間で急激に拡大していて、小・中・高等学校、幼稚園、保育所に可能な限り三密（近距離の合唱、楽器の演奏、密集する体育の運動、他校との練習試合等）を実行し感染リスクの高い活動を回避する通達が出されています。大人に対しても重症者が増加しているため、新たな対策を急いでいる状況下にあります。このような時に一番大切なのは、基本的な感染対策をしながら「我が身は自分自身で守る！」ことが必須です。そのような生活を送る時に気を付けなければならないことは自粛生活の影響による運動不足と水分不足で体調不良になってしまうことです。ウォーキングや家の中で軽い運動などを心掛け、のどが渇かなくても、水分を摂りましょう。免疫力をアップして収束まで、しばらくは十分に気を付けてお過ごしください。



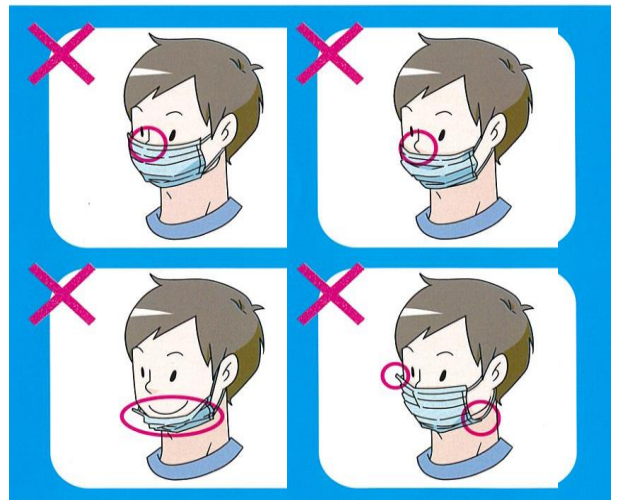
マスクをつけている姿を目にしますが、間違ったつけ方を見かけます。正しい装着をしないとウイルスが侵入しやすくなりますので正しいつけ方と間違った使い方をお伝えします。

マスクの正しいつけ方



針金の部分を鼻の形に合わせてない

鼻を出すとウイルスが侵入しやすい



マスクを顎まで下ろしている

マスクのゴムが緩んでいる

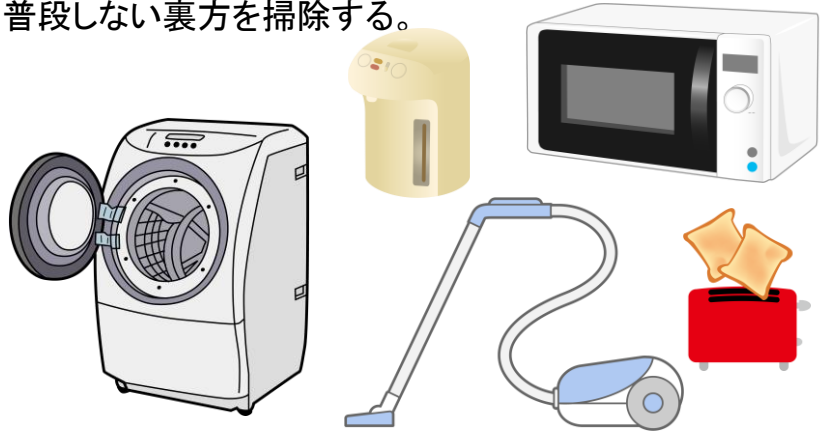


新型コロナウイルス感染症が長期にわたりまん延し、不要不急の外出を控えるなど、自粛生活が続く中、家での生活が多くなり、普段、忙しくて出来なかった事を始めてみませんか！

*** 家の中の片付け**

出来る事から
始めましょう

- 台所→
 - ・冷蔵庫 野菜室、冷凍室、チルド室等、使い忘れて残っていませんか？！
※残り物が出てきたらその食材で料理。一品できたら格別な味になるかも。
 - ・ガス台、換気扇、シンク、まな板、等を磨きピカピカに。
 - ・レンジ 庫内に、こびり付いた汚れを落とす。
 - ・食器棚 収納している食器を取り出して棚を拭き、食器も磨いてみては。
- リビング→
 - ・テーブル、椅子、テレビ等、普段しない裏方を掃除する。
 - ・絨毯 日光に当てて消毒
- 風呂場→
 - ・水垢、石鹸カス、風呂マット
- 洗濯機→
 - ・洗淨漂白
- 書斎→
 - ・断捨離を兼ねて書類整理



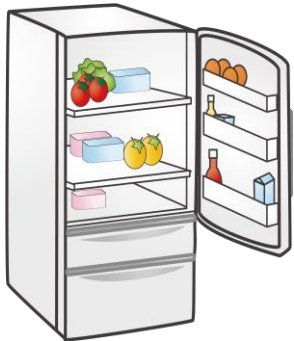
「みんなで知ろう！ 取り組もう！ 食品ロス削減」



食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

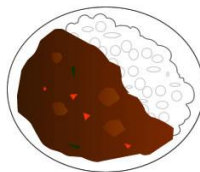
この問題が大きくクローズアップされ昨年 10 月に「食品ロス削減推進法」が施行され、食品ロス削減を国民運動として推進していくことが明確化されています。事業者、消費者双方の取組を促すために、政府では関係省庁が連携・協力して取り組んでいます。

そこで私たちも食品ロス削減に向けて出来ることから取り組んでみませんか！



たとえば・・・

- ： 数日間の献立表作る
 - ： 必要なものだけを購入する
 - ： 買い物に行く前に家にある食材をチェックする
 - ： 週 1 回は冷蔵庫内の残り食材を活用して、カレーライス、ハンバーグ、ポトフ、チャーハン、スープ、オムレツ等々をアレンジして作る
- 『もったいない』をキャッチフレーズに取り組みましょう。



環境省、自治体、産業界全体と、様々な領域の方々取り組んでいるということ

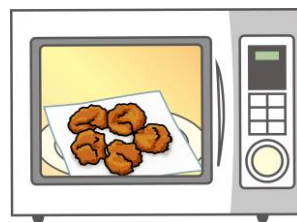
もちろん消費者の理解、後押しがなければ、こういった改革・取り組みというものはなかなか進みづらいということがございます。消費者の理解とっても重要です。食品ロス問題の解決のためには、商品の生産・流通・加工などのフードチェーンをどうするかというだけではなくて、人々の意識を変えるということも同じくらい重要ではないのかなというように思っております。幼少期から問題と向き合うことで、当たり前だという考えが変わり、そこから周りの人々の意識も変わっていき、将来に繋がっていくのではないのでしょうか。そのため、私たちは小学生向けの教材作成を取り組みとしてプランニングしております。

食品ロス、日本ではもったいないという非常に良い言葉があります週に1回は冷蔵庫一掃デーとかですね

、手つかず食品と食べ残し、特に手つかず食品は、賞味期限切れが豆腐とか納豆・もち・粉類、この粉類がすごく多かったというように聞いています。てんぷら粉・お好み焼き粉・小麦粉、そしてその他の食材としては野菜とか果物が多いということです。調理してあるけれども食べ残しというのは、主食類、ご飯とかスパゲティとかパンとか、そういうのが多かったというようなデータが出ています。これを元にどういうところを取り組むかというのが表の右側にあります。食品の使いきりを呼びかけるためには、冷蔵庫の管理を徹底しましょう、買い置き食材の賞味期限のチェックをしましょう、粉類の使いきりをしましょう、野菜をしっかりと使いきりましょう。冬場でしたら週に一回は鍋物にして、残った野菜を入れておいしく食べたり、あるいは夏場だったら細かく刻んでお好み焼きにしたり、焼きそばにしたり、そういうような家族皆でワイワイ作れるような料理で食べきってしまったらどうかと思います。あと、料理の食べきりというところで主食の適量を考えて調理する、もしご飯が残った場合には冷凍するとか、リメイクするとか、そうしたことをちゃんと考えましょうということです

○食べ残し 主食類（ごはん・スパゲティ・パン） ■取り組みの方向性 ○食品の使いきり ・冷蔵庫の管理徹底。 ・買い置き食材の賞味期限のチェック ・粉類の使い切り ・野菜の活用・使いきり ○料理の食べきり ・主食の適量考え調理 ・ご飯が余った場合の冷凍やリメイク等、工夫 見

○手つかず食品 「賞味期限切れ」 豆腐・納豆・もち・粉類（天ぷら粉・お好み焼粉・小麦粉） 「その他の食材」 野菜・果物（レタス・卵・トマト・豆・生姜・ブロッコリー・いんげん・きゅうり・ニラ・メロン・みかん） ○食べ残し 主食類（ごはん・スパゲティ・パン）





食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本の食品ロスは年間 **612** 万トン(*)と推計され、これは国民1人あたり約48キログラムに相当します。日本では、食料を海外からの輸入に大きく依存する中、大量の食品ロスが発生しており、食品ロス削減は真摯に取り組むべき課題といえます。消費者、農林漁業者・食品関連事業者、国・地方公共団体のそれぞれが考え、行動していくことが重要です。

また、新型コロナウイルス感染症対策に伴って自宅で食事をする回数が増える傾向にあります。買い物に行く前に家にある食材をチェックするなど、みなさんも食品ロス削減に向けて、できることから取り組んでみませんか。

* 平成 29 年度推計(農林水産省・環境省)

消費者庁「[食品ロス削減]食べもののムダをなくそうプロジェクト」

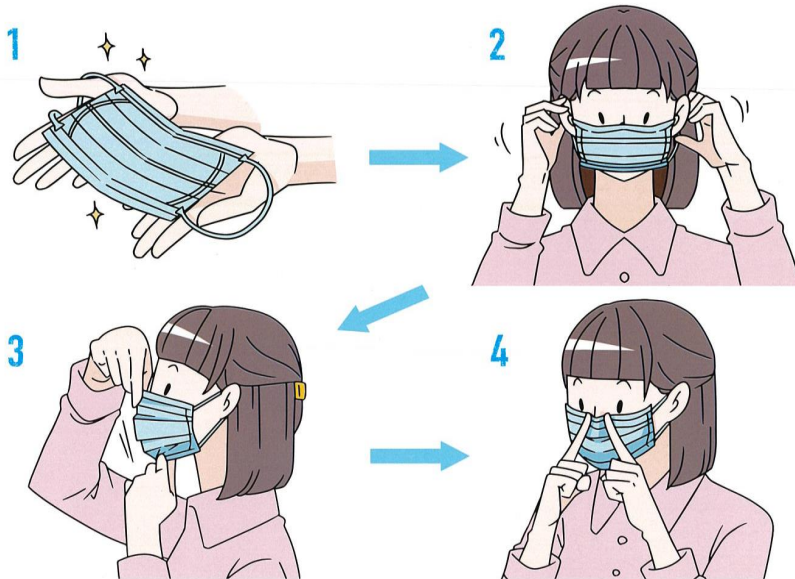
食品ロスの主なもの ◦手つかず食品 「賞味期限切れ」 豆腐・納豆・もち・粉類 (天ぷら粉・お好み焼粉・小麦粉) 「その他の食材」 野菜・果物 (レタス・卵・トマト・豆・生姜・ ブロッコリー・

いんげん・きゅうり・ニラ・メロン・みかん) ○食べ残し 主食類(ごはん・スパゲティ・パン) ■
取り組みの方向性 ○食品の使いきり・冷蔵庫の管理徹底。・買い置き食材の賞味期限のチェック・
粉類の使い切り・野菜の活用・使いきり ○料理の食べきり・主食の適量考え調理・ご飯が余った
場合の冷凍やリメイク等、工夫 見えてきた家庭系食品ロスの原因と対策 福井県の環境省調査事業
結果(平成29年7月)から YUKO SAKITA 13 啓発パンフ「新鮮な地元食材でおいしい料理を楽
しもう♪ <食べきり実践チェック表> ①買物の前に冷蔵庫を確認しよう。②ばら・量り売りを利用
して必要量を購入。③週に1回は「冷蔵庫一掃デー」消費・賞味期限が近い食材を使い切ろう。④
調理くずは工夫して食材を使い切ろう。⑤自分が食べきれぬ適量を見つけよう。⑥家族の予定を把握
必要な分だけ料理を作ろう。⑦食べきれない分は他の料理にアレンジ。⑧レストランで食べ
きれなかったら 福井県「おいしいふくい「お持ち帰りできるか」尋ねてみよう。食べきり運動」HP
YUKO SAKITA 14 消費期限と賞味期限のイメージ 消費期限 賞味期限 どんな意味? 期限を過ぎ
たら食べない方がよい期限。おいしく食べることができる期限。期限を過ぎても、すぐ食べられ
ないことではどう表示を? 年月日で表示。3ヶ月を超えるものは年月で表示し、3ヶ月以内のも
のは年月日で表示。対象は? いたみやすい食品。弁当、おにぎり、生めん等 比較的保存のきく食
品。スナック菓子、カップめん、缶詰等 開封したら? 開封する前の期限なので、一度開封したら
早めに食べましょう。 出展:農林水産省資料より作成 使いきり・食べ切りへ 消費・賞味期限の理
解から YUKO SAKITA 15 わかりやすい 冷蔵庫管理を 備蓄食品は ローリングストック 地域で活
かす フードドライブ 消費者庁のポスター 新宿区の啓発チラシ 日曜日は 冷蔵庫をお片づけ。札幌
市 さっぽろコミュニ ケーション HP YUKO SAKITA 16 買い物での「賢い選択」や「棚の前取り」
が、家庭や小売店の食品ロス削減に! 農林水産省資料より ○京都市 H28 年度事業 YUKO
SAKITA 17 ○京都市とイオン株式会社 令和元年連携事業 「食品ロス・使い捨てプラスチックを減
らそう キャンペーン 京都市 HP より

マスクは鼻・頬・顎をしっかり覆いましょう

マスクを正しく着用できていますか？

マスクのつけ方を見直しましょう!!



マスクをつける前・触った後は、手洗い・手指消毒を行いましょう!

マスクは清潔な手で扱きましょう。また使用中・使用後のマスクの表面・裏面にはたくさんのウイルス・細菌が付いています。




チェックしてみましょう!
間違ったマスクのつけ方をしていませんか?




木幡団地地区

実施日 7/7, 10/4、12/6



実施日 11/1



実施日 11/29

新型コロナウイルス感染症が長期にわたりまん延し、不要不急の外出を控えるなど、自粛生活が続く中、家での生活が多くなり、普段、忙しくて出来なかったことを始めてみませんか！
そこで「ポリ袋クッキング」を提案します。「ポリ袋クッキング」は下記の基本的な方法でつくることができます。

用意するもの

- * 湯せん可能なポリ袋
- * 大きめの鍋（24 cmぐらい）
- * お鍋より少し小さめの耐熱皿
- * 材料（食材）

作り方

- ① お好みの具材を適当な大きさに切る
- ② 湯せん可能なポリ袋に具材と調味料を入れて空気を抜く（ポリ袋は二重にする）
- ③ 沸騰したお鍋の中に皿を敷き ②を入れて必要な時間煮る

このポリ袋クッキングは簡単にご飯やパスタ、おかずを調理することが出来るので節水にもつながり、災害時にはライフラインが断たれても火(カセットコンロとボンベ)、水と鍋があれば調理が出来、とても役立ちます。今から、体験しておくことをお奨めします。

下記の分量でポリ袋を使って作ってみました。中々おいしかったです。是非お試しください。

山菜ご飯

・材料 (1人分) 米 100g、水 120cc 白だし 10cc、塩 少々、山菜水煮 20g

ワンポイント

材料を袋に入れ15分おき、沸騰したお湯の中に入れて30分、炊き上がったら15分程蒸らすと美味しくなります。



30分

ポトフ

・材料 (1人分)じゃがいも 50g、たまねぎ 50g、きゃべつ 50g、にんじん 30g
ベーコン 30g、コンソメ 1/2個、水 150cc

ワンポイント

材料はさいころ状に切って使うと満遍なく熱が通ります。



30分

カップケーキ

・材料 (5個分) 薄力粉 100g、ベーキングパウダー 5g、砂糖 50g
玉子 1個、牛乳 100CC、レーズン少々、塩 少々

作り方

- ① 粉ものだけを袋に入れよく混ぜ合わせる 玉子、牛乳を入れ、更によく混ぜる
- ② 袋の端を破いて紙コップに分け入れる
- ③ レーズン等をトッピングし、ポリ袋に1個ずつ入れ袋の角に寄せる

ワンポイント

粉物の混じりが成功の秘訣。時間をかけて袋の角も良く混ぜ合わせます。



30分