



食品ロスに関心を...

坂井市食育市民ネットワーク会長 正藤 露子

当ネットワーク会長としての4年を通して、坂井市には多くの様々な立場の人が、それぞれの素晴らしい食育活動を展開していることを知り大きな感銘を受けました。

『「食べる力」を育むことは「生きる力」を育むこと』は、いつも私が思っていることです。食事は健康を守り、食べる楽しみや感謝の心を通して生きることの喜びを生み出してくれます。また、食事を作るために食材を選び料理を作る創造性や食材を生産する喜びもあります。これらは子どものころから家庭

や学校・地域で学び、身につけていくもので、大人になってからも生涯にわたって実践し育み育てていくものです。

しかし、近年問題となっている食品ロスについてはどうでしょう。身近な家庭や学校で本来食べられたであろう食品が捨てられているという現状をよく知り、食品ロスを減らすことに子どもの頃から真剣に取り組んでいくことも食育の重要な活動ではないでしょうか。

そして「残さず食べる力」を育むために、自分たちの日常生活の中でできることから食品ロス問題に取り組んでいきたいと思えます。

坂井市食育市民ネットワーク

坂井市食育市民ネットワークでは、新規会員を随時募集しています。坂井市内で食育活動に取り組んでいる個人・団体は、ぜひ会員登録をお願いします。

会員募集

役員・運営委員名簿

| 役員・運営委員 | 氏名 | 所属団体 | 役員・運営委員 | 氏名 | 所属団体 |
|---------|--------|-----------------|---------|---------|----------------|
| 会長 | 正藤 露子 | さかい男女共同参画ネットワーク | 運営委員 | 武川 ひろみ | 坂井木部地区まちづくり協議会 |
| 副会長 | 南出 直美 | 坂井市農業委員 | 運営委員 | 釣部 裕 | いなす市運営協議会 |
| 副会長 | 文殊 康明 | 認定こども園 大関保育園 | 運営委員 | 西 初恵 | 坂井市食生活改善推進委員会 |
| 運営委員 | 石塚 雅章 | 介護老人福祉施設 長寿園 | 運営委員 | 長谷川 マチエ | 食育ボランティア |
| 運営委員 | 清島 純子 | 坂井市商工会 | 運営委員 | 長谷川 まゆみ | JA福井県女性部坂井支部 |
| 運営委員 | 後藤 勝日光 | 坂井市健康サポーター | 運営委員 | 松浦 弘美 | 高松幼稚園 |
| 運営委員 | 高間 実紀 | 平章小学校 | 運営委員 | 宮下 洋一 | 磯部コミュニティセンター |

会員名簿

| | | | | |
|--------------------|---------------------|-----------------------|---------------------|-----------------|
| JA福井県 坂井基幹支店 | 株式会社 平和堂 アル・プラザアミ | くらしの会 | 坂井木部地区まちづくり協議会 | 福井県立坂井高等学校 |
| JA福井県花咲青壮年部坂井地区協議会 | 株式会社 フード福井 | 野菜ムリエココミュニティ福井 坂井ブロック | 坂井市内コミュニティセンター 26施設 | 坂井市消費者団体連絡協議会 |
| JA福井県花咲青壮年部三国地区協議会 | JA福井県 農産物直売所ゆりいち | 蕎麦工房・お仙 | 米納津保育所 | さかい男女共同参画ネットワーク |
| JA福井県花咲青壮年部丸岡地区協議会 | 有限会社 アグリ・エス・ケー | 株式会社UACJ福井製造所 | 三国松清こども園 | 坂井市赤十字奉仕団 |
| JA福井県女性部坂井支部坂井地区 | 飛田 俊朗 | 坂井市三国病院 | 認定こども園三国ひかり | 坂井市食生活改善推進委員会 |
| JA福井県女性部坂井支部丸岡地区 | 秋元 豊 | 大関居場所づくり~みんなのいっしょに~ | つばみ保育園 | 坂井市母子保健推進委員会 |
| JA福井県女性部坂井支部三国地区 | 佐藤 岳之 | えがお子ども食堂の会 | もみじ保育園 | 坂井市健康サポーター |
| JA福井県女性部坂井支部春江地区 | 増江 正浩 | ふれあい食堂「きべ丸」 | まごころ認定こども園 | 坂井市 |
| いなす市運営協議会 | 松下 陽一 | 長谷川 マチエ | しろの子保育園 | |
| 坂井市商工会 | 西端 和雄 | 村田 勲 | わかかこども園 | |
| スマイルネットワークさかい | 春江鉄人クラブ | 武井 ちひろ(坂井市魚食アドバイザー) | よつばこども園 | |
| 輪花菜グループ | ガールスカウト福井第17団 | 南出 直美(坂井市農業委員) | 春江みどり保育園 | |
| 株式会社三国屋 | ガールスカウト福井第20団 | みくに地区まちづくり協議会 | いと勢認定こども園 | |
| 農商 | 坂井市社会福祉協議会 | 雄島地区まちづくり協議会 | 春江ゆり保育園 | |
| 三里浜特産農業協同組合 | 株式会社 角谷自動車 | 新保地区まちづくり協議会 | 認定こども園 大関保育園 | |
| 有限会社谷口屋 | 男の料理いねす会 | 磯部地区まちづくり協議会 | すずらんこども園 | |
| ファーム・イシツカ | グループつみ木 | 鳴鹿まちづくり推進協議会 | 坂井松清こども園 | |
| なばたけ農場 | まないた会 | たかむくのまちづくり協議会 | 坂井市内公立保育園・幼稚園 16園 | |
| S'Amuser (サミュゼ) | 高松生活学校 | たかとの郷づくり協議会 | 福井県民生活協同組合ハーツまきはるえ | |
| グリーンファーム姫王 | JA福井県 介護センター はなさき | 城のまちなちづくり協議会 | 坂井市内公立子育て支援センター 3施設 | |
| 三つ星株式会社 | 特別養護老人ホーム ガーデンハイツ春江 | のうねの郷づくり推進協議会 | 坂井木部児童館 | |
| 三国港機船底曳網漁業協同組合 | 社会福祉法人 白女林 白染荘 | 春江中部まちづくり協議会 | 坂井市内小学校 19校 | |
| 三国港網元おかみ会 | 介護老人福祉施設 長寿園 | 春江東部地区まちづくり協議会 | 坂井市内中学校 5校 | |
| 福井県畜産試験場 | 介護老人福祉施設 豊楽園 | 春江西部地区まちづくり協議会 | 三国学校給食センター | |
| 福井県民生活協同組合 ハーツはるえ | 地域密着型介護老人福祉施設 湯池野 | 大石地区まちづくり協議会 | 春江坂井学校給食センター | |

(全172団体)R5.3.1現在

「食」でつなげよう ひとの絆 地域の絆

食育 NETWORK NEWS Vol.9

令和5年3月発行

坂井市食育市民ネットワーク

[坂井市食育市民ネットワークとは]

食に関心のある個人や団体等が、食育活動を通してつながり(ネットワーク)をもつ場です。お互いに学び、協力し合い、楽しみながら食育活動を広めています。

CONTENTS

- 坂井市食育市民ネットワーク交流会.....01
- 「食品ロス」アンケート結果結果について.....02
- 食品ロスとは?.....03
- 野菜を食べるまで上手に保存する方法
総会・健康食育フェスタ2022
- 会長あいさつ・ネットワーク会員募集・会員名簿...04



坂井市食育市民ネットワーク交流会

テーマ「食品ロス」

世界的に喫緊の課題となっている「食品ロス」をテーマにシンポジウムを行いました。講演では福井県連合婦人会の「おいしいふくい食べきり運動」についての紹介や、食べることへの感謝の気持ち、地産地消などについて話されました。パネルディスカッションでは、3団体より販売店として規格外野菜の販売、予約販売などの取り組み、地域での朝市の開催、食品ロスアンケート結果などの発表がありました。

同時開催のフードドライブでは、米や乾麺、レトルト食品など117点68.5kgの寄付があり、2月21日(火)に坂井市社会福祉協議会に寄贈しました。



交流会

令和5年2月12日(日)開催
坂井地域交流センター いねす

発表①

「食品ロスに対するハーツはるえの取り組み」

福井県民生活協同組合 ハーツはるえ 店長 坪田 都是 氏

発表②

「食品ロスをきっかけに～助け合いが育てる多様性のまちづくり～」

大関コミュニティセンター 宇野 尚子 氏

発表③

「ネットワーク会員に聞く食品ロスに関する調査結果」

坂井市食育市民ネットワーク 会長 正藤 露子 氏

発行元/坂井市食育市民ネットワーク 問い合わせ・連絡先/坂井市食育市民ネットワーク事務局

〒919-0592 坂井市坂井町下新庄1-1(坂井市役所 健康増進課内) TEL 50-3067 FAX 66-2940 zoshin@city.fukui-sakai.lg.jp

「食品ロス」アンケート

調査結果について

坂井市食育市民ネットワーク会員に聞く

社会的な問題となっている「食品ロス」。一人ひとりが食品ロス削減への意識を高め、取り組んでいけるように、食に関わっている食育市民ネットワーク会員の皆さんの「食品ロス」に対する意識や現状を調査しました。

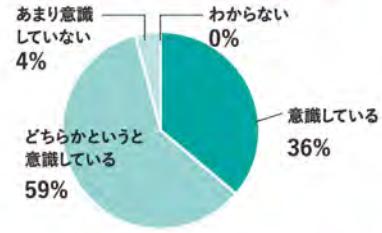
基本情報

| | |
|----------|------------------------------|
| 調査期間 | 令和5年度1月 |
| 対象者 | 坂井市食育市民ネットワーク加入団体および個人会員 172 |
| 配布団体・個人数 | 172団体・個人会員 |
| 回収状況 | 112団体・個人会員 |
| 回答者数 | 137人 |
| 回答率 | 65.1% |



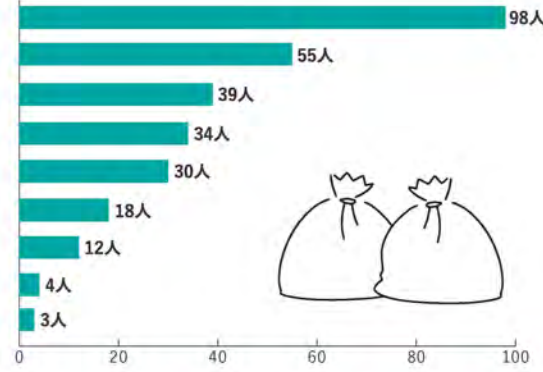
あなたのご家庭では「食品ロス」を減らそうと意識していますか。

- 意識している (49人)
- どちらかという意識している (80人)
- あまり意識していない (5人)
- 意識していない (1人)
- わからない (0人)
- 無回答 (2人)



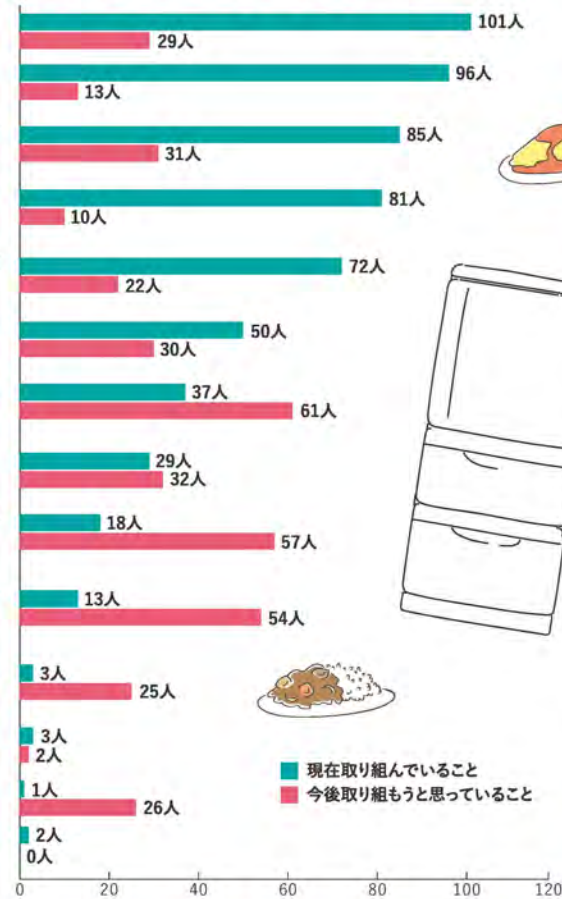
あなたのご家庭ではどのような理由で「食品ロス」が発生しますか。(複数回答可)

- 消費・賞味期限切れ
- 食品を使いきれなかった
- 作りすぎ
- 買いすぎ
- 鮮度が落ちた
- 好き嫌いによる食べ残し
- 過剰除去
- 食品ロスではない
- その他



あなたは、「食品ロス」を減らすためにどのようなことに取り組んでいますか。また、今後取り組もうと思っていることはありますか。(それぞれ5つまで)

- 食品を買いすぎない
- 冷凍保存を活用する
- 冷蔵庫などの在庫確認し、不要な食品を購入しないようにしている
- 残さずに食べる
- 賞味期限切れのものがまだ食べられるか自分で判断する
- 料理を作りすぎない
- 残った料理を別の料理に作り替える
- 飲食店等では注文しすぎない
- スーパーなどで期限が近い手前の商品からとる(手前どり)
- 食材を過剰に除去しないなど、無駄のない調理をする
- 飲食店などで食べきれなかったものを自己責任で持ち帰る
- その他
- フードバンク等へ寄付をする
- 取り組んでいることはない



まとめ

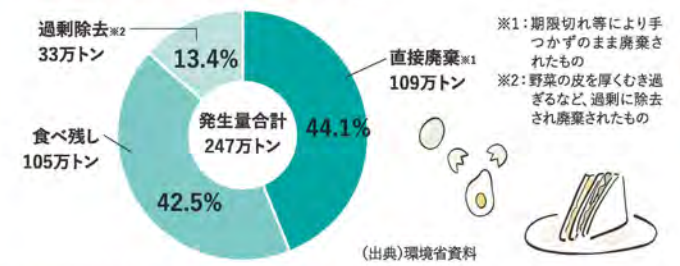
アンケートの結果、ほとんどの会員は「食品ロス」への関心が高く、また減らそうと意識していることがわかりました。期限切れや使い切れない食品を減らすために、買いすぎない、冷凍保存する、在庫を確認するなど、最後まで使い切る工夫をしている様子が伺えました。
今一度みんなが「もったいない」という思いを持って取り組むことで少しずつ食品ロスを減らせるのではないのでしょうか。

食品ロスとは?

「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。

令和2年度の日本の「食品ロス」は522万トン、このうち事業者から275万トン、一般家庭から247万トン排出されています。(農林水産省及び環境省「令和2年度推計値」)食品ロスを国民一人当たり換算するとお茶碗約1杯分(約113g)の食べ物が毎日捨てられていることとなります。

家庭系食品ロスの内訳(令和2年度)



野菜ソムリエコミュニティ福井 坂井ブロックに聞く 野菜を食べるまで上手に保存する方法

野菜ソムリエコミュニティ福井 坂井ブロック

野菜ソムリエコミュニティ福井は、平成19年7月に結成され野菜ソムリエ資格を持つ10代~80代の男女58名が在籍しています。

生産者や行政とも連携し、各種イベントや勉強会等で、野菜の魅力や食の大切さ(食品ロスを含む)を伝える活動を行っています。



| 野菜の種類 | 保存方法 | |
|--------------|---|-------------------------------|
| キャベツ レタス | ● 芯の部分に爪楊枝を3本刺してからラップをする ● 1枚づつ葉をむきながら使う | 冷蔵(野菜室) |
| だいこん | ● 葉がついている場合は切り落とし、ポリ袋に入れ立てて保存(長い場合は切っても可) ● 寒い時期なら、新聞紙に包み立てて保存 | 寒い時期は常温、それ以外は冷蔵(野菜室) |
| きゅうり にんじん | ● 水分を拭き取り、ポリ袋に入れ立てて保存(牛乳パックを使うと便利) | 冷蔵(野菜室) |
| たまねぎ | ● 新たなまねぎは野菜室で保存 ● 新聞紙にくむまたは吊るす | 冷暗所 |
| かぼちゃ | ● カットしたものは、種とワタを取りラップをする。 | 丸のままなら常温(冷暗所)、カットしたものは冷蔵(野菜室) |
| トマト | ● ヘタを下にする | 冷蔵(野菜室) |
| パセリ | ● 水を入れた容器に挿しておく | 常温 |

野菜の使い忘れを防ぐ方法

キッチンペーパーを敷いた保存容器に使いかけの野菜をまとめて入れ、野菜室で保存

すぐに使えないときや、たくさんあるときは冷凍して保存し凍ったまま調理

- エノキ...石づきを切り落とし、ほぐして保存袋に入れ冷凍
- トマト...ヘタをとり保存袋に入れ冷凍
- ねぎ...小口切りにして冷凍
- きゅうり...1本ずつラップでぴったり包み保存袋に入れ空気を抜いて冷凍(室温に3分程置き、切ったままの物に使用すると、味もしみこみやすい)
- 小松菜...生のまま3cm程に切り保存袋に入れ白だし少々をからめ冷凍(室温に3分置きお浸しに)

作り置きで保存

千切りにしたにんじんを甘酢(酢大さじ3、砂糖大さじ

2、塩小さじ1)に漬ける(スライスしたたまねぎでも)もやしは、茹でてごま油と塩で和えナムルに

普段、捨ててしまいがちな部分の利用法

- かぼちゃの種...ミネラルやポリフェノールが含まれているので、よく洗って乾燥させてフライパンで乾煎りし、殻をむいて食べる
- 根がついているねぎ...根元5cmで切り、プランターなどの土に挿しておくとしらびきて再利用できる
- キャベツの芯...薄くスライスし炒める、汁物に入れるなど
- 大根の葉や茎...細かく切ってチャーハンの具などに。また、炒めてしょうゆやみそを絡めご飯のお供に
- 大根の皮...細長く切り、塩昆布を入れ保存袋などに入れ漬漬けに

坂井市食育市民ネットワーク総会

日時/令和4年5月28日(土)開催
会場/坂井市役所 多目的棟 大ホール

前年度の事業報告と今年度の事業計画について決議しました。引き続き開催した研修会では、御食国若狭おばま食文化館長 中田典子氏による「御食国若狭おばまの食のまちづくり」と題した講演会をハイブリット形式で行いました。小浜市の食資源を活かした「食のまちづくり」や「生涯食育」、「義務食育」について話されました。



健康食育フェスタ2022

日時/令和4年10月10日(祝・月)
会場/ハートピア春江

食に関する体験や、食育パネル展を実施しました。

- 春江東部地区まちづくり協議会...アーモンドの里づくり活動について
- いねず市運営協議会...打ち豆づくり体験
- 野菜ソムリエコミュニティ福井坂井ブロック...クイズとお米量りゲーム
- 南出直美...梅について
- 農業振興課...越前白茎ごぼうについて
- JA福井県女性部坂井支部...朝ごはんキャンペーン
- つばみ保育園...5歳児の食育活動
- 株式会社平和堂アルプラザアミ...食品ロス削減の取り組み

