



nacs

(公益社団法人) 日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会

西日本支部 食活研究会

2020年2月 初版 発行

2020年7月 第2版発行

1. 知っておきたい食品表示

◆食品を買うときに役立つ情報

- ・原材料名：重量割合の多いもの順に表示。
- ・食品添加物：原材料名と区分（／等）して表示。
※食品の腐敗や食中毒の防止、豊かな食生活を楽しむために有益な役割を果たしています。
- ・アレルギー表示：原則、個別表示→パン（小麦を含む）※例外、一括表示可
- ・原料原産地名：国内で製造又は加工した全ての加工食品の重量割合上位1位の原材料に表示（国別重量順）→豚肉（アメリカ産）
- ・栄養成分表示（基本5項目＋推奨、任意項目）

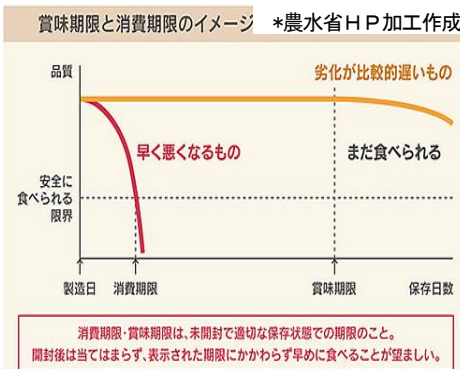
例：即席めん



栄養成分表示 (1食 84g 当たり)	
熱量	380kcal
たんぱく質	9.5g
脂質	15.4g
炭水化物	50.9g
食塩相当量	5.4g
めん	1.4g
スープ	4.0g
カルシウム	112mg

- 熱量：380kcal → 茶碗に軽く1杯半強
- 食塩相当量：5.4g → 目標量※の約3/4！
※食塩摂取目標量 → 男性 7.5g 未満/日
(2020年度版厚労省) 女性 6.5g 未満/日
塩分とりすぎ注意！
- カルシウム 112mg → 任意項目

◆期限表示(消費期限、賞味期限)



賞味期限が過ぎても、すぐに食べられなくなるものではありません。見た目、においなど五感も活用しましょう。

◆食品を選ぶときは、食品表示を確認しましょう！

2. 食品の買い方と食品保存

◆買い方の工夫

- ・ 買う時に 冷蔵庫内など食材を確認しましょう。
冷蔵庫や常温食品の在庫を把握する為のメモや「賞味期限カレンダー」を作り、家族で共有するのもいいですね。
- ・ 「今日は在庫のもので料理します」の日を作ってみませんか。
- ・ 1週間あるいは2、3日の献立や、作れるレシピを思い浮かべましょう。
- ・ 「お得」に惹かれる？
安いのでまとめ買いをしたものの、全部は使わず捨ててしまうことがあります。
すぐ食べるもの、保存するものを考え、必要な分だけ買いましょう。



◆食品保存&使い切りの工夫

- ・ 野菜の保存。
もやしは洗って茹でてから冷凍。又はそのまま冷凍します。
白菜やアスパラガスは、固茹でか、塩もみして冷凍します。
きゅうりは薄切りし、塩もみして冷凍。きのこ、トマトも冷凍できます。
- ・ キャベツまるごとを使い切る。
 - 1回目：千切りキャベツ、コールスローサラダ、塩 昆布で漬物。
 - 2回目：焼きそばや野菜いため。
 - 3回目：大ぶりに切ってポトフに。



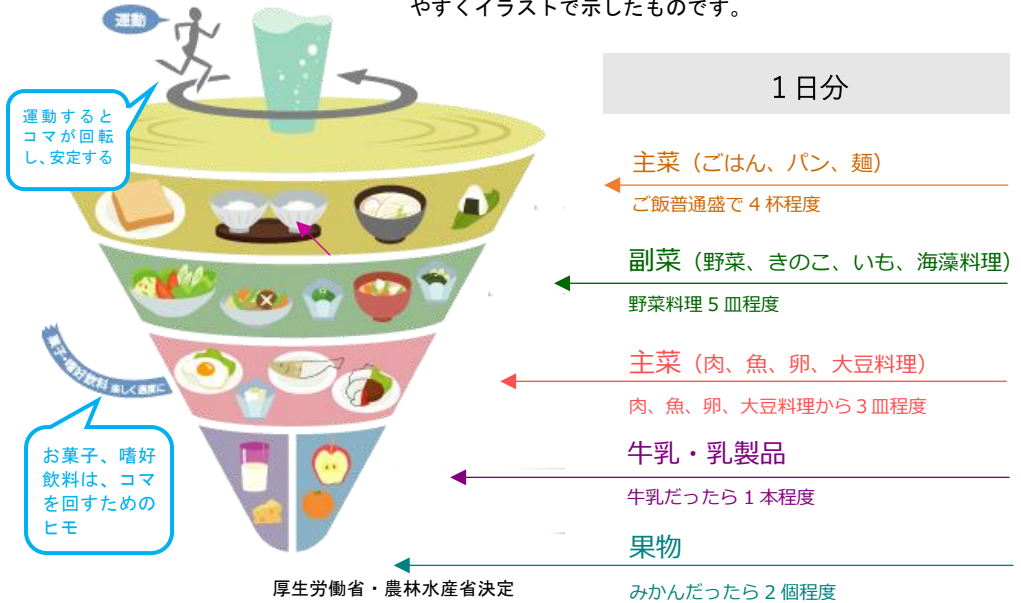
お料理名人ではなくても、節約レシピや残った食材のリメイクサイトなど、便利なツールを賢く頼れば、食材を使い切る事ができます。
また、料理レシピサイト「消費者庁のキッチン」では、地方公共団体から寄せられた「食材を無駄にしないレシピ」を発信しています。

<https://cookpad.com/kitchen/10421939>

3. 栄養バランス

◆食事バランスガイド

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくイラストで示したものです。



◆中食に注目

肉食（家で食材を調理し食べる）、肉食（外出して飲食店などで食べる）の中間的な食事の「中食」が増えてきています。

調理済みの食品（総菜、すし、おにぎり、弁当など）を購入して自宅などで食べる食事で、共働き、高齢者、単身世帯が家事の負担を軽減することができ、これからは、ますます利用されることが多くなっています。中食にひと手間加えると栄養バランスもよくなります。

◆スマートミールってなに？

正式名称は「健康な食事・食環境」認証制度で、健康のもとになるバランスの取れた食事の通称です。給食・肉食では、1食分の献立、肉食では弁当などで認証されています。学食・社員食堂、肉食、コンビニなどで注目してみましょう。

厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/content/12601000/000504895.pdf>

4. 時短とちょい足し

◆**素材は新鮮なうちに、ブランシングなど前処理で時短と食品ロス削減**
ブランシングとは、主に野菜や果物を短時間加熱したのち冷やす保存処理法で酵素の働きを弱めることで食品の品質低下防止が可能になります。



例えば、ブロッコリーは小房に分けて、オリーブ油、塩少々を入れてサッと茹でて、ザルに上げて冷ます。電子レンジ、蒸してもOKです。冷めたら水気を切って冷凍保存袋に入れて、冷凍します。2週間をめどに、使う時は冷凍のままです。

ブランシングに適している野菜は根菜類や葉物野菜です。

ゆでると崩れる野菜は不向きです。じゃがいもは茹でてから冷凍、キノコ類はそのまま冷凍すると
うま味が増加します



簡単ひじきの
白和え

少しの工夫で
おうちごはん！



◆**後片付けも時短に**

- ・ビニール袋の中で食材、調味料を入れて混ぜる、下味を付けると、洗い物が減り時短になります。
- ・一つの鍋で調理できるメニューやホットプレートを活用したり、アルミホイルで具材を包み魚焼きグリルで焼いたりするのもオススメ。

◆**忙しい時は「ちょい足し」**

- ・市販の弁当にちょい足し野菜が不足しがちになるのでサラダなどをプラス。
- ・市販惣菜にちょい足し「ひじきの煮物」に水気を切った豆腐をあわせて「簡単ひじきの白和え」完成。



5. 一汁三菜（いちじゅうさんさい）



◆一汁三菜の形

一汁三菜は、和食の基本献立です。この形は、古くは『膳』として平安時代からあったと言われていています。

一汁は、汁物としてみそ汁、すまし汁などがあります。

三菜は、主菜ひとつと副菜2つで三菜となります。

主菜としては、肉、魚、卵や大豆などの焼き物、煮物、揚げ物などです。副菜には、野菜や海藻などが主となり、煮物、和え物、サラダ、炒め物などがあります。洋食でも応用できます。

上記写真の例)

一汁；玉ねぎ・わかめ・湯葉のみそ汁、

三菜；(主菜) サバの塩焼き (副菜) 高野豆腐とブロッコリーの煮物、なすの田楽風

◆一汁三菜の栄養

主菜では魚、肉、卵などのたんぱく質の摂取が中心で副菜の野菜や海藻などでビタミン、ミネラルなどをとることができます。

一汁三菜は、主菜・副菜の組み合わせで栄養的にも優れた食べ方です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体を整えるもの」をバランスよくとることができます。

また、調理の仕方や季節の野菜など『旬』のものを取り入れることにより、年中楽しめる献立となっています。ただ、塩分のとりすぎには注意が必要で、だしや薬味をうまく使うのも一つの方法です。

6. 食生活と SDGs



SDGs(持続可能な開発目標)とは、2015年9月、国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に記載されている2016年から2030年までの国際目標です。

SDGsは、地球上の誰一人として取り残さない (leave no one behind)

ことを誓い、17の目標で構成されています。私たちの家庭の食生活の中でも、目標に向けてできることがたくさんあります。



貧困をなくそう



飢餓をゼロに

食べ物を必要とする人たちに食べ物を届けるフードドライブ(フードバンクなど)活動に協力してみませんか。



つくる責任、
つかう責任

日本の食品ロス(まだ食べられるのに捨てられる食品)の半分近くが、家庭から出されています。食べ物を**買う時、作る時、食べる時、捨てる時**、食品ロス削減を意識しましょう。



海の豊かさを
守ろう

海洋プラスチックごみが問題になっています。レジ袋や使い捨てプラスチックをできるだけ使わないくらしを心がけましょう。生産地の環境に配慮した食品、被災地を支援する食品の購入も、目標達成の力となります。



クロスワードクイズに挑戦!

タテとヨコのカギをヒントに、マスにあてはまる文字を入れましょう。

完成したら、黄色のマスの文字を組み合わせることができる都市の名前を考えてください。

①		②	③		
		④			⑤
⑥	⑦				
⑧					
		⑨		⑩	
⑪					

答えは
この冊子の
どこかに

<タテのカギ>

- ①2019年制定、施行された食品ロス削減推進法で、この活動への行政の支援が明記された
- ②情報産業における変化のスピードが速いことを「ドッグ○○○」という
- ③人間が安定的な社会関係を維持できるとされる人数の認知的な上限を意味する数
- ⑤からまった毛糸が解き○○○○○
- ⑦バレンタインデーに、お付き合いで配るチョコレートは○○チョコ
- ⑨ナス科の落葉低木。枸杞と書く
- ⑩宇和島と言えば○○飯

<ヨコのカギ>

- ①昆布などの粘質部に多く含まれる食物繊維
- ④○○ごとない姫君
- ⑥レストランで食べ残した料理を入れて持ち帰るための容器
- ⑧ジャワ島のすぐ東側に位置する人気のリゾート地
- ⑩醤油、みりんなどを合わせて煮詰めた調味液
- ⑪ワニの中でも最も獰猛な種類とされるが、皮は高級バッグなどに使用

無断転載、複写複製は禁じます