栄養ニュース

第132号
発行日：2022年9月19日
福岡市民病院　栄養管理室

残暑が過ぎればいよいよ食欲の秋です！皆さん食欲が出てきてつい食べ物をたくさん買いすぎてはいませんか？最近では「フードロス（食べられるのに廃棄される食品）」という言葉も耳にするようになりました。そこで今回は「食べ物を大切にする日」についてお伝えします。



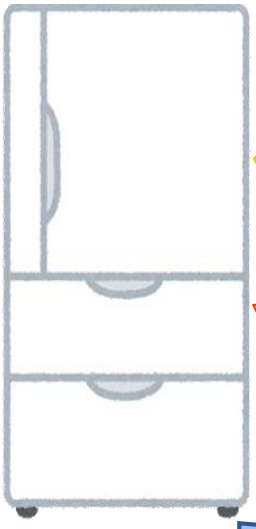
ベターホーム協会が「食べものを捨てない(ナイン)残さない(ナイン)」の語呂合わせから9月9日を「食べものを大切にする日」と制定しました。
また、9月9日は重陽の節句でもあります。重陽の節句は、無病息災と長寿を祈り、収穫を祈る節句であることから、「食べものを大切にして健康に」の願いを込めているそうです。

食べ物を大切にするため私たち家庭でできること

1、買いすぎないこと
2、作りすぎないこと
3、食べきること

食材は上手に保存すると持ちが良くなります！

野菜＝野菜室に入れていませんか？保存に適切な温度は食材によって異なります。



冷蔵室（0～5℃）　主に冬が旬の野菜は低温が○



ねぎ　人参　大根　ブロッコリー　玉ねぎ　キャベツ　ほうれん草

野菜室（5～10℃）



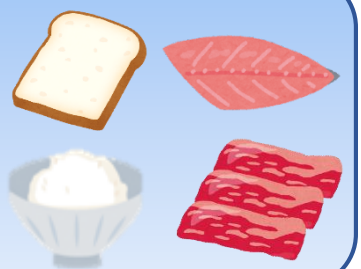
←ヘタを下に置くと◎

トマト　きゅうり　ピーマン　なす　じゃが芋

芋類は涼しければ常温でOK

すぐに食べない場合は冷凍保存！

上の表の野菜はきゅうり・じゃが芋以外すべて生のまま冷凍保存が可能です。使用する際は冷凍のまま加熱調理をすればOK！その他ごはんやパン、魚やお肉も小分けにして冷凍保存が可能です。
※冷凍保存でも長期間の保存は避け、なるべく早く食べきりましょう。



もし野菜が萎びてしまっていても捨てないで！

萎びてしまった野菜は50℃程度のぬるま湯に20分程つけると水分を吸収し復活します。
捨ててしまう前にぜひ試してみてください。
（変色していたり、カビが生えている場合は処分しましょう）

出典：政府広報オンライン・消費者庁・農研機構HPより