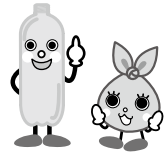


飛騨市のエコだより 第67回 「もったいない！ 食品ロスについて 考えてみませんか？」



日本では、年間1千7百万トンの食品廃棄物が出されています。

このうち、食べられるのに廃棄される食品、いわゆる「食品ロス」は、約5百〜8百万トで、約半分は一般家庭からのものです。

この現状を今一度考え、まずは一人ひとりができることから食料の無駄使いを減らすアクションを起こしていきたいと思います。

私にもできる！

食品・食材を無駄にしないワザ！

●家庭でできること

①買い物前に、在庫チェック！

食品ロスをなくすために、まず無駄に食材や保存品を買わないこと。

買い物に出かける前に、冷蔵庫の中の食材や保存食の在庫をチェックし、必要なものを必要だけ買うようにしましょう。

②使い切る！保存方法！

肉は、1回に使う分に分けて冷凍保存を。青菜はまとめてゆでて冷蔵しておけば、すぐ使えて便利です。

また、消費期限が分からなくなつて、結局捨ててしまうことを防ぐため、開封した日や冷凍した日付をキッチン用のラベルなどで表示して、消費期限を把握できるようにしましょう。

③食べ切る！

いつものレシピをアレンジ！いつも捨てていた大根の葉はみそ汁や漬物に、ニンジンの葉は天ぷらにすれば、食材をまるまる使い切ることが出来ます。

また、残ってしまったポテトサラダは、サンドイッチの具に、野菜炒めには、ナンプラーを加えてエスニック風にアレンジするなど、ちよつとの工夫で、1品が2度おいしくなります。

●外出先でできること

食べきれない料理は、持ち帰ろう！

予想外に料理のボリュームがあつて食べきれない場合がありますよ。そんな時は、店の人に一声かけて持ち帰りをしましょう。

環境課 ☎ 0577-73-7482

みんなで活かして
楽しい毎日！

飛騨の薬草を学ぶ 教養講座

ウメ

新年といえば松竹梅。その中で今回はウメについて紹介しましょう。

冬の時期、飛騨の大地は雪に閉ざされ薬草を採ることができないですね。

しかし薬草のミネラルや効果を体に取り入れるには年間を通じて何らかの形で手元に置いておきたいものです。その点ウメは加工がしやすく、保存に適しておりながらさまざまな効能があり、昔からいろいろなか方法で体に取り入れてきました。

お弁当の中の梅干しは殺菌効果を期待したものであることや、疲れたときに梅を食べると元気がでるといふ話を耳にされたこともあると思います。

ウメはミネラル豊富な強アルカリ性食品で、血液をきれいに保ち、疲労回復、胃腸の働きを回復、肝臓の保護、美容、そして他に類を見ない強い鎮痛・抗菌作用があります。

手軽に作れる梅干しや梅酒、梅ジュースの他にもさまざまな梅の活用方法がありますが、その中でも村上光太郎教授(宗城

大学薬学部)が特に効果が高いものとして紹介している2つを紹介しましょう。

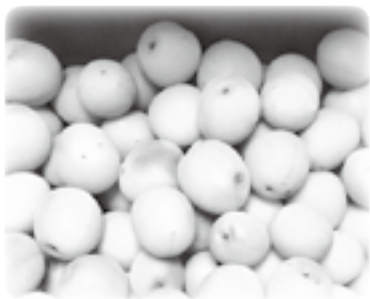
1つ目。青梅を燻して乾燥させたものを「烏梅(うばい)」といいます。これは鎮痛効果がとても高く、煎じて飲めば各種痛みを止める効果があり、村上教授は著書で16もの効果をあげています。

2つ目に、青梅の汁を煮詰めて作る「梅肉エキス」には抗菌作用があります。これには面白い特性があり、強い菌(コレラやチフス菌、赤痢菌)などに対しては数分で効果を発揮しますが、大腸菌になると効果は弱まり、腸内常在菌に至っては数十分かけても菌を殺すことはできないそうです。自然の力はとも不思議ですよ。これも村上教授は烏梅に匹敵する多くの効果をあげています。

「のどが痛いかな」と感じたときに梅肉エキス数グラムを口に入れ、じつくりと時間をかけて飲み込むと、知らないうちにのどの痛みが引いてしまいい、その効果に驚きました。

烏梅や梅肉エキスは、自分でも作れますが非常に手間がかかります。市販もされていますので試してみたいかがでしょうか。多少値が張りますのでご注意ください。

村上教授が本を2冊も書かれるほどたくさん効能があるウメ。ぜひ積極的に生活に取り入れてみてください。



企画課 ☎ 0577-73-6558