



### 3. 上手に食べる！

#### —環境を考えた食生活を考える—

##### 指導の目的

栄養バランスの良い食事に加え、食におけるムダやごみを少なくするための取り組みについて、環境を踏まえた基本的概念を説明する。

##### ここでの背景

近年、飽食の時代と言われているが、食べ残しや廃棄される量は年々多くなっている。また、世界で約8億人が栄養不足の状態にある中で、食料資源の浪費や環境への負荷が問題になってきている。平成8年度の厚生省資料に基づく農林水産省の推計によると、食品流通・外食産業等から排出される厨芥等の食品廃棄物については年間600万トン、同じく家庭からは1千万トンと推計されている。(ただし、この中では調理等の過程で不可避的に発生する不可食部分も含んでいる)こうしたことから、「食生活指針」では、「調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく」といった項目を9項目目に挙げ、家庭における食品ロスの削減とリサイクルも食生活を見直す上で1つの大きな課題としている。したがって、今後の新たな食生活として、単に生命や健康を維持するための食べ方に着目するだけでなく、発想を転換することによって、環境に配慮した、いわゆる「上手な食べ方」を考えいくことも極めて重要であると思われる。

##### キーワード

- 上手に食べる
- 適量購入・適量調理
- ごみを少なく
- 食品の保存

参考:農業白書

これまでのコンテンツでは、食生活を振りかえり、食の楽しさやおいしく食べること、私たちの健康の維持を考えた「しっかり食べること」について考えてきました。しかし、私たちの食生活は、食べることだけではありません。材料を買うこと、調理すること、保存すること、捨てることもまた食生活の一部なのです。ですから、これらがうまくできなければ、どんなに栄養豊富に楽しく食事ができたとしても、充実した食生活を送っているとはいえないのです。そこで、ここでは「上手に食べる」ということを少し考えてみることにしましょう。

#### ●「上手に食べる」とは

しっかり食べるためには、たくさんの種類の食品が必要です。しかし、これらを使って料理を作っても、作りすぎて食べきれなかつたり、好き嫌いをして食べ残してしまったら、せっかくの食品もムダになってしまいます。また、たくさん食材を買いすぎて、使い切れないために手を付けず捨ててしまうこともあります。さらに、どんな食品からも多かれ少なかれ何らかのごみが出ます。そこで、こうしたムダを無くしながら、食品から出たごみは最小限にし、しっかり食べることが必要になります。つまり、これが、「上手に食べる」ということなのです。では、どのようにしたら、上手に食べることができるのでしょうか。

#### ★ちょうどいい量を購入し、食べる分だけ調理をする

多くもなく、少なくもなく、そのとき食べる量に合った食材を使って料理をすることが「上手に食べる」の第一歩です。しかし、私たちが食品を買うとき、野菜などは、あらかじめ袋に入れられていることが多い、好きな量を買うことはなかなか難しいことです。ですから、1回の料理に使用する量よりも、どうしても多く購入することになってしまうのです。また、何度も買い物に行かなくてもいいように、まとめ買いする家も増えています。しかし、野菜や肉、魚などの生鮮品は、腐りやすく、冷蔵庫の中に保存しても、おいしく食べられる期間は短いのです。ですから、買い物をするときは、あらかじめ2~3日の献立を考え、使い切れる分量を買うことが大切です。

#### ★ごみはなるべく少なく

私たちが毎日食べているものからは、多くのごみがでています。たとえば、じゃがいもの皮、スイカの皮、さしのみのトレー、ミックスベジタブルの袋などいろいろあります。これらは、保存や調理の仕方にかかわらず、食べられないものですから、ごみとして捨てられてしまいます。また、やむをえず、食べ残した料理や食材を捨てなければならないこともあります。さらに、半端に残ってしまった食材などを捨ててしまうこともあります。

このようにして発生した生ごみは、水分が多いため燃やそうとしても、なかなか燃えにくいのです。また、悪臭が発生しやすく、衛生上の問題もあります。一方、食品を入れている袋や箱、トレーなどもごみを増やす原因の一つとなっています。

#### どんな食べものからでもゴミがでます！



#### ★食品にあった保存をする

買って来た食品について考えてみましょう。たとえば、お刺身はどうでしょうか。冷蔵庫に入れないで、何時間も部屋のテーブルに置いておいたらどうなるでしょう。鮮度が落ちておいしくなくなるだけでなく、腐ってしまいます。では、じゃがいもはどうでしょう。冷蔵庫に入れなくとも数日は腐ることはありません。このように、食品はそれぞれ保存の方法が違います。それぞれの性質にあった保存方法を選び、鮮度が落ちないようにすることが重要です。また、加工食品(ハム、納豆など)などは、保存方法とあわせて賞味期限もしっかりチェックしておく必要があります。

つまり、  
**「上手に食べる」とは  
しっかり食べる+ムダとごみを少なく**

「上手に食べる」ことを教える(ワークブック②) p12へ