

く目からウロコのひと工夫

# かんたん！健康・料理教室

問い合わせ 社会健康課 ☎02153

今回の教室では「メタボリックシンドローム」について学びます。

メタボリックシンドローム（メタボ）と聞くと、肥満を想像すると思いますが、メタボリックシンドロームとは、肥満だけではなく、さまざまな代謝異常が複数ある状態を言います。

メタボ予防・対策にはどのような食生活がよいのか、一緒に学びましょう。

ところ

総合市民会館

対象

市内在住の方

定員

各回30人（申込順）

参加料

500円（料理教室のみ）

持参品

講座・運動 運動しやすい服装、運動靴、飲み物、タオル

料理教室 エプロン、三角巾、手拭きタオル

申し込み

希望する回の1週間前までに電話

または直接、社会健康課へ。



	とき	内容	
第9回	2月17日(金)	講義 運動	無理のないメタボ予防 筋力トレーニング（いろいろな器具を使って）
	3月3日(金)	料理教室	低エネルギー食材を使ったヘルシー料理 ～無理のない献立でヘルシーに！～
第10回	3月17日(金)	講義 運動	楽しい食卓にするために～今日の食事が明日の健康を作る～ 筋力トレーニング（いろいろな器具を使って）
	3月24日(金)	料理教室	季節感のある食事で楽しく！ ～旬の野菜を使ってみましょう～

1日でお茶碗1杯分!?

## もったいない食品ロス

問い合わせ 消費者庁 ☎03-3507-8800

### 「食品ロス」とは？

日本では、年間2、797万トンの食品廃棄物などが出されています。このうち、食べられるのに廃棄される食品、「食品ロス」は、年間632万トンと試算され、世界全体の食料援助量（年間約320万トン）の約2倍に匹敵します。

※ 農林水産省および環境省「平成25年度推計」より。

### 食品ロスの約半分は一般家庭から

632万トンの食品ロスのうち、302万トンは、一般家庭からのものです。

食品ロス（632万トン）から日本人1人当たりの食品ロス量を試算すると、茶碗約1杯分（約136g）の食べ物が毎日捨てられている計算になります。

### 食品ロス削減のためにできることから始めましょう

食品を無駄にしないために大切なのは、一人一人が「もったいない」を意識して行動することです。次のポイントに注意して日頃の生活を見直していきましょう。

#### 「賞味期限」を正しく理解する

食品の期限表示には、「賞味期限」と「消費期限」の2種類があります。「賞味期限」は、「おいしく食べる」ことのできる期限です。賞味期限を過ぎてもすぐに廃棄せず、食べられるかどうかを自分で判断することも大切です。

#### 「買い物」は必要に応じて

買い物に出かける前に冷蔵庫の中身をチェックして、必要な食品を、必要なときに、必要な量だけ購入しましょう。

#### 調理で作りすぎない・余った作り替える

作りすぎて食べきれなかった場合は、他の料理に作り替えるなど、献立や調理方法を工夫しましょう。

#### 料理レシピサイト「クックパッド」

内の「消費者庁のキッチン（公式ページ）」で食材を無駄にしないレシピを紹介しています。

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