

健康支援室だより（へるすぴあ健診センター）

適量のすすめ～肥満を防ぎ、食品ロスを削減する～

肥満や生活習慣病の予防には、様々な注意が必要ですが、その中でも食事を適量で食べることは、肥満予防と同時に、最近話題になっている食品ロス*の削減にもつながります。少し意識して行動してみましょう。

*食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄される食品のこと

◆買い物は、必要な分だけ購入する

- ・事前に家にある食べ物の在庫を確認したり、買い物リストを用意し必要な分だけ購入する
- ・まとめ売り商品や特売品などの衝動買いは控える
- ・必要以上の買い物をしないよう、空腹時やイライラしている時の買い物を避ける



◆弁当、惣菜を上手に利用する

- ・体調やお腹の空き具合など考え、食べられる量を注文し購入する
- ・少量パック、小分け商品、量り売りなど食べ切れる量を購入する
- ・栄養成分表示を参考にして選ぶ

◆外食する時は、食べられる量を注文する

- ・料理の量を選べるお店を利用する
- ・食べ切れる量の注文を心掛ける
- ・小盛りやハーフサイズなどを選ぶ
- ・多くて残す時は、お店の人と相談し持ち帰ることも検討する（食中毒に注意）

◇食べ物を買った後・・？

- ・後で使いやすいように、肉や魚は下味を漬けたり、野菜は切って茹でるなど下処理後、冷凍保存する

◆料理の作り過ぎ、食べ過ぎに注意する

- ・食べる人数に応じた分量で、食べられる分だけ作る（例：2人で食べるのに4人分作らない）
- ・おかずは大皿に盛り付けず、1人分ずつ盛り付ける



◇食べきれない贈答品は・・？

- ・ご近所や友人にお裾分けをする
- ・フードドライブ**団体や地域の福祉施設・団体などへの寄付を検討する

**フードドライブとは、各家庭で使いきれないものを、必要な人へ届ける活動

◇料理を作り過ぎたら・・？

- ・満腹になるまで食べずに残す
- ・ご飯やカレーなど冷凍できるものは1回分ずつに分けて冷凍保存する
- ・余った料理は次の食事で食べたり、料理のレシピを参考にし、別の料理にリメイクなどして早めに食べる

参考：

「健康と環境に配慮した適量のすすめ」
「食品ロス削減ガイドブック」消費者庁