

みんなの広場



平成22年(2010年)1月1日発行 No.153

編集発行: 区立関町リサイクルセンター指定管理者・練馬関町リサイクルセンター活動機構
〒177-0051 関町北1-7-14 電話: 3594-5351 HP <http://members3.jcom.home.ne.jp/sekimachi-rc/>

食べ物を無駄にしていますか？

期限表示の意味を正しく理解して、食品の無駄を減らしましょう！

汚染米や生産地偽装など「食」の安全が懸念され、また省エネの観点からフードマイレージや自給率問題も論議されています。一方、まだ食べられる食品が「期限表示期間」が原因で廃棄されて多くの食品ロスを生んでいます。もったいない話です。正しく認識することで無駄を省きましょう。

「賞味期限」を過ぎると一切食べられないと思いがちですが、実は、そうでもないのです。

本来、メーカーはそれぞれの食品について表示設定のためのガイドラインに従い、いろいろなテストをして調べた客観的な期間、すなわち科学的根拠に基づく期間「可食期間」を決めます。

これに各メーカーが独自に安全係数をかけて算出した期間が「賞味期限」となるわけです。したがって、本来の食べられる期間よりは短くなっているのです。

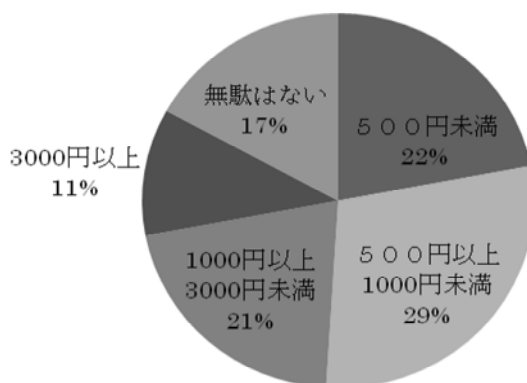
つまり、「賞味期限」とは、おいしく食べることができる期間であって、期限を過ぎててもすぐに食べられなくなるわけではないのです。ただし「賞味期限」は未開封が大前提です。

弁当・サンドイッチ・惣菜など早く悪くなるものは「消費期限」と称してこの期限を過ぎたら食べないほうがよいとしています。これを「賞味期限」と同じ扱いにはしないでください。

「賞味期限」切れなどで無駄にする食材や食品が月にいくらになりますか？

ある調査会社が行ったアンケートデータによると右図のように約半分の家庭が月に500円～3000円の無駄を出す一方、17%の家庭が無駄を出していないという結果が出たそうです。

無駄にする食材 (%)



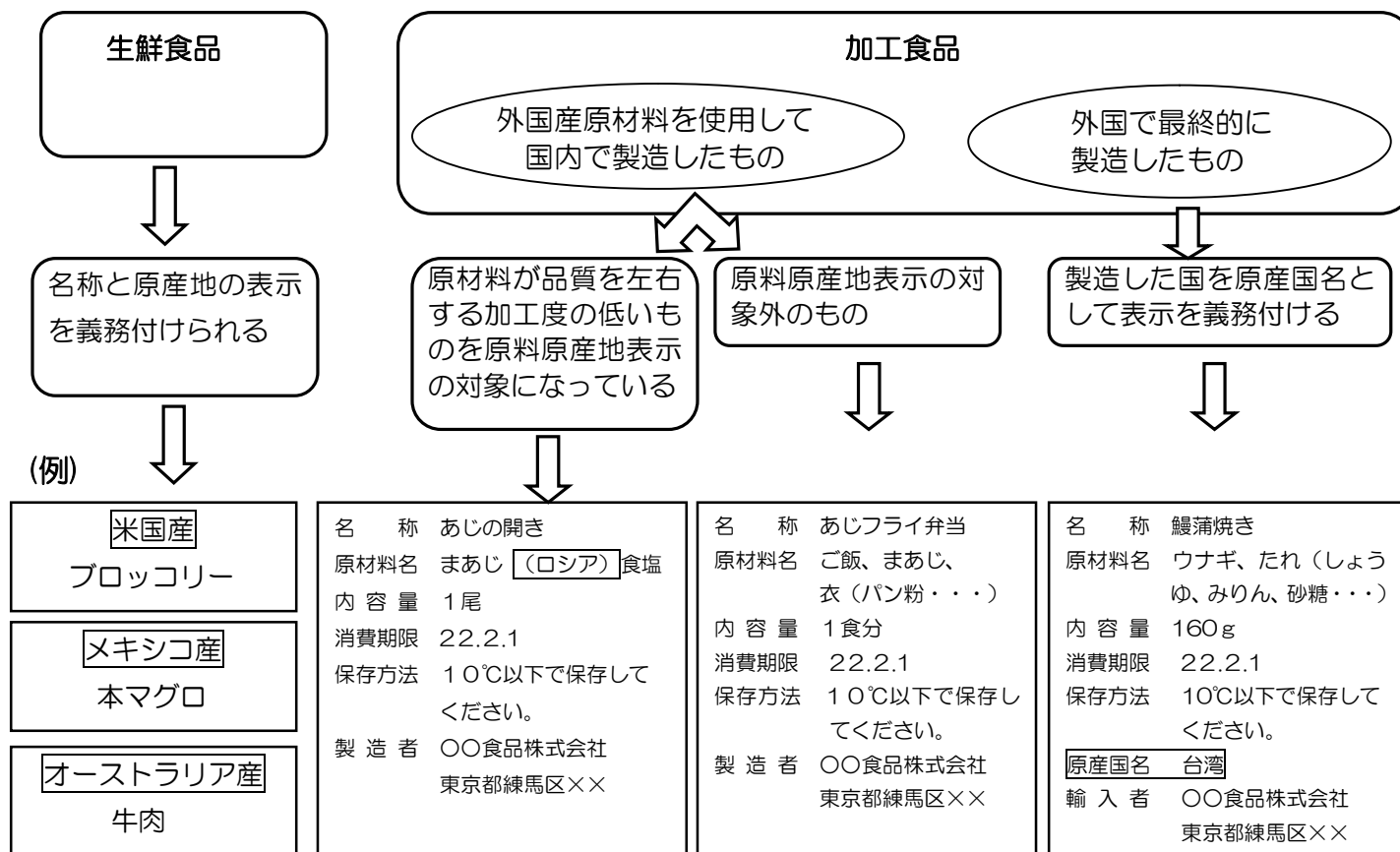
食品を無駄にせず、環境に配慮した食生活が大切です！

毎日食卓に上るたくさんの食品。食の安全に関心が高まる中、安全かどうかは自分の目で判断することが基本となります。

食品表示とは、販売されている食品がどこで生産され、いつまで食べられるかなど食品の内容を知る手がかりとなるのが「食品表示」特に「食品の期限表示」です。

食品産地表示について

生鮮食品と加工食品に分けられます。



食品の保存について

家庭で行われている食品の保存方法は、常温・冷蔵・冷凍の三つでしょう。それらは食品の性質によって保存方法が異なります。食品ごとに、どの方法が適切か知ることが大切です。熱帯地方が原産のバナナを冷蔵庫に入れて、黒くなったり、腐ってしまった経験はありませんか？

まずは食品の表示を参考にしますが、その食品の売り場もヒントになります。棚にあれば常温、冷蔵ケースにあれば冷蔵に入れるといった具合です。

★ 常温保存

常温は室温と考えられますが、直射日光のあたる場所やガスレンジの近くなど室温が高くなる場所は避けましょう。風通しの良いいわゆる冷暗所が望ましい置き場所といえます。



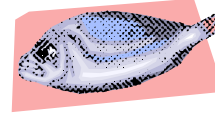
★ 冷蔵と冷凍

冷蔵庫の機能によって保存場所を決めます。

冷蔵室（約3～5℃） たまご、おかず、飲み物など
氷温室（約0～－3℃） 凍る寸前の温度をたもちます。肉、魚など

野菜室（約5～7℃） 乾燥しないように温度・湿度とも少し高め設定されており、ほとんどの野菜、果物の保存に適します。

冷凍室（約－18℃） 市販の冷凍食品や家庭で冷凍した食品。



チョット気をつけたいこと

- ◆ 冷蔵室も冷凍室も熱い食品は禁物です。必ずさましてから入れます。また解凍した食品の再冷凍もやめましょう。
- ◆ もうひとつ大事なことは、冷蔵庫の扉の開閉は、出来るだけ少なく、す速く！これが省エネにも繋がります。

地産地消の食材

地産地消は、その土地（地）でとれたもの（産）を、その土地の人（地）が食べる（消）ということです。私たちが毎日食べているものの中には、エネルギーをたくさん使って外国から運ばれてきた食材がたくさんあります。

産地から距離が遠くなれば、輸送や保冷などに使われるエネルギー消費が大きくなります。距離が近ければ、エネルギー消費が少なく、地場農産物への愛着心や安心感が深まり、また生産者の顔も見え安全で安心です。

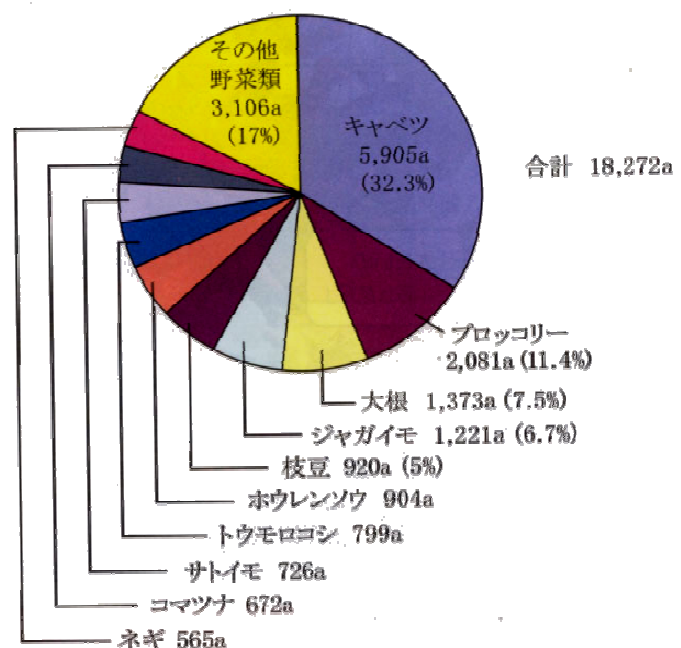
練馬区では「農産物直売所マップ」を発行して、105か所の直売所と4か所の農協共同直売所を紹介しています。新鮮で美味しい旬が味わえる、地場農産物を購入して環境にやさしい食を楽しみましょう。

■ 区内農産物（野菜類）生産面積（構成比）

旬の食材を選ぶ

ハウス栽培や水耕栽培により、同じ野菜が一年中店頭で見られ、何時が旬なのか解らなくなってきました。

豊かで便利ですが、ハウス栽培は、多くのエネルギーを消費しています。それに比べ、露地栽培の旬の野菜は、エネルギーの消費が少なく省エネになります。旬の野菜は、栄養価が3倍違うといわれます。栄養価が高く、価格の安い旬の野菜を上手にいただきましょう。



*練馬区農業経営実態調査(平成19年8月1日現在)

関町リサイクルセンターのご案内

家具の販売・引き取り

休館日は水曜日です。

販売	・抽選品：毎月 1～14 日に申込みを受付け、15 日抽選(休館日の場合は翌日)後、引き渡します。 ・展示即売品：その場で持ち帰れる家具・雑貨は即売しています。
引き取り	家庭で不用となり、再使用できるものは下見をした上で、無料で引き取ります。 電話または、センター 1F 展示場窓口で直接お申込みください。(〒177〒178 地区の方)

講座一覧

☆お申込みは不要です(ただし、さき織り 30cm 幅は予約制です)。時間内にお気軽にご参加ください。布ぞうり講座は定員がありますので、ご承知おきください。
子供工作以外は大人向け講座です

講座名	内容 (講座によっては材料費をいただきます 縫い物の講座は裁縫用具をご持参ください)	実施日	1 月 の カレンダー		
さき織り	木綿・絹の古布・にぎりバサミをお持ちください (30cm 幅は予約用、15cm 幅は体験用)	17(日)	日時	午前(10:00~12:00)	午後(13:30~15:30)
さき織り布で 小物作り	自分で織ったさき織り布をお持ちください バッグ・ポーチなどを作ります	25(月)午前	一日(10:00~12:00 13:00~15:30)		
布ぞうり A・B	シャツ 1 枚分の古布・ものさし(30cm) ハサミをお持ちください(定員：先着 20 名 A・B どちらか 1 回の参加となります)	A:4(月) B:15(金)	4 月	布 ぞ う り A	
和服地の リフォーム	羽織・着物・帯などをお持ちください 外出着や家庭着にリフォームします	8(金)	8 金	和服地のリフォーム	
帽子作り	洋服・ネクタイ・傘地・はぎれなどをお持ちく ださい	18(月)	9 土	子供工作(木の工作) おもちゃの修理	
編み物	毛糸・綿糸・ひもなどをお持ちください 帽子・ベスト・インテリア用品などを編みます 牛乳パック編機でマフラーも編めます	26(火)午後	10 日	ミニ木工	
はじめての パッチワーク	はぎれやコットンシャツなどをお持ちください バッグなど小物を作ります(初心者向き)	28(木)午前	15 金	布 ぞ う り B	
マイバッグと 布雑貨	コットンパンツ・シャツ・トレーナーなどを お持ちください マイバッグやエプロンなどを作ります	25(月)午前	17 日	さ き 織 り	
トールペイント 木の雑貨	端材・かまぼこ板・小枝などをお持ちくださいウ ェルカムボードなどを作ります	19(火) 26(火)午前	18 月	帽 子 作 り	
ミニ木工	作りたい物の材料(端材など)をお持ちください ガーデニンググッズなどを作ります	10(日)	19 火	トールペイント・木の雑貨	
おもちゃの 修理	壊れたおもちゃをお持ちください 修理いたします	9(土) 23(土)	23 土	子供工作(紙の工作) おもちゃの修理	
子供工作	紙・牛乳パック・木片などでリサイクル工作を します(第 2 土曜は木の工作、第 4 土曜は紙の工 作をします)	9(土) 23(土)	25 月	マイバッグと布雑貨 さき織り布小物作り	
			26 火	トールペイント 木の雑貨	編 み 物
			28 木	はじめてのパッチワーク	

お楽しみ講座

申込みは電話 3594-5351
または当センター窓口へ

①エコクッキング「白菜をまるごと食べよう」

日 時：平成 22 年 1 月 22 日(金)
10:00~13:00

材料費：200円

持ち物：エプロン・三角巾

定 員：18 名(先着順)

②自然観察ツアー「武蔵関公園へ 樹木の冬芽 観察に出かけませんか？」

日 時：2 月 25 日(木)10:00~12:00
集合場所：武蔵関公園 富士見池ポート乗り場前

保 険 料：50 円

定 員：20 名(先着順)

ソーラークッカー工作 (申込制)

アルミシートと飲料空き缶とで簡単な太陽熱
調理器「ミニソーラークッカー」を作ります。

日 時：平成 22 年 1 月 23 日(土)
10:00~12:00

場 所：関町リサイクルター 3F 実習室

参加費：500円

用意する物：10ml ビールかジュースの空き缶
直径 7cm のジャム瓶のふた、カッター、
2L の空き缶ペットボトル〔角〕、ものさし

定 員：16 名(事前申込み先着順)