



第4号(平成24年12月発行)

# おいしいとやま食べきり運動 つう たペキリン しん★

富山市では、家庭や外食時での食べ残しを減らし、おいしい富山の食材を食べることを目的とした「おいしいとやま食べきり運動」を展開中です。この「たペきりんつうしん」では、食べきるための様々な取り組みや活動などを紹介していきたいと思います。

## 食べきりスタンプラリーを実施しました

平成24年8月1日～31日までの1ヶ月間、おいしいとやま食べきり運動の一環として「たペキリンスタンプラリー」を実施しました。

スタンプラリーの参加者が、スタンプラリー協力店で残さずきれいに食べきり、その都度押してもらえるスタンプを3個集めて応募すると、もれなくたペキリンオリジナルグッズをプレゼントしました。

プレゼントは全部で4種類。全てたペキリンがデザインされた、かわいらしくて実用的なグッズでしたので、みなさんにはどんどん使っていただきたいと思います。



## KNB秋の大収穫祭で食べきり運動をPR

平成24年10月7日(日)にテクノホールで開催された「KNB秋の大収穫祭」で、おいしいとやま食べきり運動のコーナーを出展しました。食べきり運動に関するパネル展示や、アンケート、栗の重さあてクイズなどを行い、コーナーは大盛況でした。

これまでに何度か登場している「たペキリン玉入れ」も、もちろん登場しました。よちよち歩きの赤ちゃんから、野球のクラブで活躍する小学生まで、みんな玉入れを楽しみました。

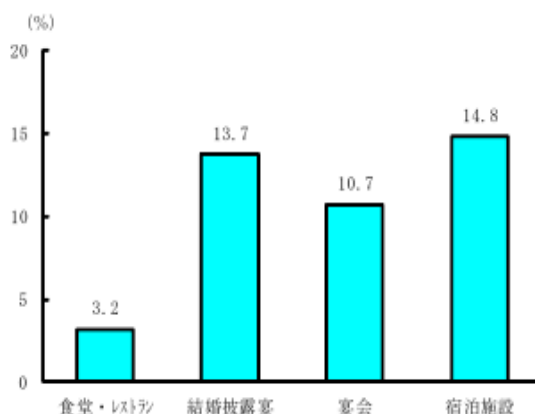


# 知っていますか?宴会時の食べ残し

忘・新年会の季節になると、職場や町内会、あるいはプライベートなどで宴会や外食の機会が多くなると思います。一年の労をねぎらい、または新たな年明けを祝う特別の集まりであるため、歓談の時間が長くなり、せっかく用意された料理に手をつけない、という経験のある方も多いのではないのでしょうか。

折に触れて紹介させてもらっていますが、宴会時における食べ残しの量はとても多いのです。

図1 食べ残し量の割合（平成21年）



注： 食堂・レストランは昼食を、宿泊施設は宿泊客に提供された夕食を調査対象とした。

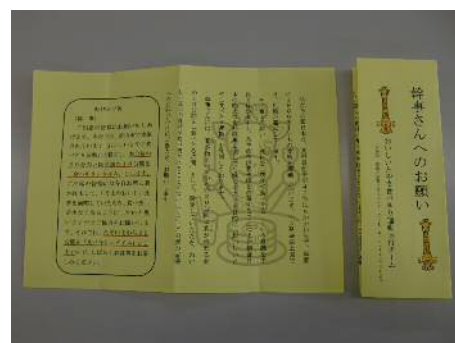
上のグラフは、平成21年の食品の食べ残し量の割合を表したものです。これによると、食堂・レストランでは3.2%、結婚披露宴では13.7%、宴会では10.7%、宿泊施設では14.8%となっています。一般の食堂・レストランに比べ、宴会では3倍以上も食べ残しが多いことが分かります。

## たべキリタイムにおいしくいただきましょう

そこで、宴会時の食べ残しを減らし、おいしい富山の食材を残さず食べきるための取り組みとして、幹事さんには宴会の途中に「たべキリタイム」を設けることをぜひお願いします。

例えば、宴会の開会後の20分間と閉会前の10分間を「たべキリタイム」とし、食事を満喫できる時間を設けることで、確実に食べ残しの量は少なくなるはずです。

食べきり運動の実行チームでは、「幹事さんへのお願い」というチラシを作製しています。そこには宴会での声かけ例も記載してあります。今年は幹事なんだけど、食べきり運動に参加したいとお考えの方は、送付させていただきますので、ぜひご一報ください。



# 食品の期限表示を正しく理解しましょう

みなさんは「消費期限」と「賞味期限」について、どのくらいご存知ですか？  
この2つの「期限」の違いを正しく理解すると、廃棄する食品の量も少なくなりますよ。

## 賞味期限 おいしく食べることができる期限です

\*この期限を過ぎても、すぐ食べられないということではありません。

【どんな食品？】スナック菓子、カップめん、缶詰など

(定義)

定められた方法により保存した場合において、期待されるすべての品質の保持が十分に可能であると認められる期限を示す年月日をいう。ただし、当該期限を超えた場合であっても、これらの品質が保持されていることがあるものとする。

## 消費期限 期限を過ぎたら食べない方が良いでしょう

【どんな食品？】弁当、サンドイッチ、惣菜など

(定義)

定められた方法により保存した場合において、腐敗、変敗その他品質の劣化に伴い安全性を欠くこととなるおそれがないと認められる期限を示す年月日をいう。

ただし、一度開封した食品は、表示されている期限にかかわらず、早めに食べるようにしましょう。

## 【フードバンク活動についてご存知ですか？】

フードバンク活動とは、包装の印字ミスや賞味期限が近いなど、食品の品質には問題がないが、通常の販売が困難な食品・食材を、NPO等が食品メーカーから引き取って、福祉施設等へ無償提供するボランティア活動のことです。アメリカでは年間200万トンの食品が有効活用されています。

日本では現在11団体がネットワークを構築し、活動を推進しています。

(富山県射水市に「フードバンクとやま」があります)

米、パン、めん類、生鮮食品、菓子、飲料、調味料、インスタント食品等様々な食品が取り扱われています。

東日本大震災の際には、フードバンクのネットワークを活用し、支援物資を被災地へ届ける等の活動を実施しました。



# 食べきり運動協力店を紹介します

オムライスのお店 かない

富山市布瀬本町2-2  
電話 076-491-2251



「オムライス」といえばまず名の挙がる、幅広い世代に人気の洋食店である「オムライスのお店 かない」。10年前から通常の7割程度の小さなオムライスをメニューに加えたところ、注文される方が年々増え、現在は売り上げの40%を占めるほどになったということです。

注文される方は、女性が中心だということですが、おなかにちょうど良いボリュームで食べることができる、おいしい食事がますますおいしく感じられることでしょう。

## たべきりレシピ&アイデア集

～みなさんからお寄せいただいたアイデアを紹介します～

★果物、野菜等の皮や切れ端をすぐに生ゴミとせず専用の袋か容器などに入れ1日分その日々に鍋で煮込みスープとしていただきます。栄養満点で味付けも自分好みで、中華風・和風と少々の調味料で、なるべく薄味で各種素材の味を満喫してください。自分オリジナルのスープを楽しんでネ、きっとハマりますよ。(yasuyukiさん)

**今の季節にぴったりのレシピですね。最近、トマト鍋や豆乳鍋もよく食べられていますので、アレンジの幅が広がります。**

★【お鍋ピカピカ♪残ったカレーでカレードリア】

うちは、残り少なくなったカレーをカレードリアにしています。カレーが入っている鍋に、温かいご飯をドカンとダイナミックに入れ、カレーを鍋から落としながらご飯にまぶします。塩コショウで軽く味付けし、耐熱容器に入れ、ホワイトソース、卵、チーズをかけてオーブンで焼いたら出来上がり♪洗うのが大変なカレー鍋もご飯で掃除すると楽になるし、カレーもきれいに残さず食べられるので、まさに一石二鳥！！忙しい主婦大助かりの食べきりんですよ。(jin子さん)

**昨日のカレーが今日にはまったく別のメニューに変身するなんて、なんだか得した気分ですね。休日のお昼ご飯などにパッと出してみたいメニューです。**

☆食材をムダにしないアイデアや食べきり料理、リメイク料理などのレシピを募集中です。写真(画像)を添えてご応募ください。ご応募いただいた方には粗品を進呈いたします。

「おいしいとやま食べきり運動実行チーム」事務局  
〒930-8510 富山市新桜町7-38 富山市消費生活センター  
TEL 076-443-2123 FAX 076-443-2176 <http://tabekiri.jp>

