

## 「食べ切る」工夫で食品ロスをなくしましょう

全国では年間約522万トンの食品ロスが発生しています。食品ロスはまだ食べられる食品が無駄になるだけでなく、ごみの運搬や焼却に余分なエネルギーを使うことにもなります。約半数が家庭から出るので、私たちの取り組みが大切です。

家庭からの食品ロスの大きな原因が「食べ残し」です。食べ残しを減らすには食材を買い過ぎないようにするだけでなく、今ある食材を食べ切る工夫をすることが大切です。一人一人ができることから始めましょう。

### 《「消費期限」と「賞味期限」について》

「消費期限」は食べても安全な期限で、傷みやすい食品に表示されます。一方「賞味期限」はおいしく食べられる期限のことで、比較の日持ちする食品に使われます。開封前なら賞味期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。捨てる前に確認する習慣をつけましょう。

### 《食材を食べ切るためのテクニック》

#### ①在庫一掃の日を決める

家にあるものだけで料理する日を決めると、食材を無駄なく使えて冷蔵庫の中もすっきりします。残った野菜を入れた具だくさんの味噌汁やお好み焼きなど、家にある食材でできる献立を考え

てみましょう。

#### ②余った食材をうまく使い切る

ブロッコリーの茎をきんぴらやシュウマイにするなど、調理方法を工夫すれば食材をまるごと使えます。カレーを揚げギョーザに、煮物をドリアにするなど、余った料理のリメイクもおすすです。



▶食材をうまく使い切れるレシピを消費者庁が紹介しています。

#### ③冷凍保存を活用する

食材を使い切れないときは冷凍すると状態よく保存できます。ただし冷凍に向かないものもあるので、食材によってうまく使い分けましょう。

＜冷凍できる食材とコツ＞

食材	冷凍方法
肉・魚	1回分ごとにラップに包む
葉物野菜	解凍すると食感が損なわれるので、汁物に使うのがおすすめ
きのこ類	食べやすい大きさに切っておく。解凍せずに使える
ごはん	粗熱を取り、均一な厚さにして冷凍

※常温で保存できるジャガイモや水分の多いキュウリは、冷凍保存に適しません

## 2月の相談日・救急当番医

### ●年金1日相談

日時：9(木)の午前10時~午後3時30分  
場所：内子自治センター ※相談は予約制です。  
予約・問い合わせ：松山西年金事務所  
☎089(925)5110

### ●行政相談

日時：14(火)の午前9時30分~正午  
場所：町民会館/小田自治センター  
問い合わせ：総務課 ☎0893(44)6150

### ●心配ごと相談

日時：21(火)の午前9時30分~正午  
場所：内子分庁  
※心配ごと相談は予約制です。前日までに電話でお申し込みください。  
問い合わせ：内子町社会福祉協議会 ☎0893(44)3820

### ●人権相談

日時：14(火)の午前9時30分~正午  
場所：内子自治センター  
問い合わせ：住民課 ☎0893(44)6152

### ●小児在宅当番医

日	医院名	電話番号
5(日)	みかんこどもクリニック(八幡浜市)	0894(20)8800
11(土)	おおくぼこどもクリニック(大洲市)	0893(57)9366
12(日)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894(24)1199
19(日)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894(24)1199
23(木)	おおむら小児科(内子町)	0893(44)7117
26(日)	守口小児科(八幡浜市)	0894(24)7770

※けがなどの外科治療は、救急病院をご利用ください。

### ●大洲喜多休日夜間急患センター ☎0893(23)1156

診療科目	診療時間
内科	○昼間：午前9時~午後6時(日曜・祝日) ○夜間：午後7時~10時(平日、土・日曜日)

### ●救急病院

曜日	病院名	電話番号
月・火	市立大洲病院	0893(24)2151
水	日中：加戸病院	0893(44)5500
	夜間：喜多医師会病院	0893(25)0535
木	日中：大洲記念病院	0893(25)2022
	夜間：市立八幡浜総合病院	0894(22)3211
金・土	大洲中央病院	0893(24)4551
日	日中：大洲中央病院	0893(24)4551
	夜間：市立八幡浜総合病院	0894(22)3211

## 2月の健康カレンダー

### ●母子保健

#### 1歳Comeかむ教室(むし歯予防教室)

日	受付時間	場所	対象
9(木)	午前9時30分~10時	内子保健センター	令和3年12月、4年1月生まれ

#### 3歳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
16(木)	午後0時45分~1時15分	内子保健センター	令和元年12月、2年1月生まれ

#### 1歳6カ月児健康診査

日	受付時間	場所	対象
17(金)	午後0時45分~1時15分	内子保健センター	令和3年6月・7月生まれ

### ●離乳食教室

日	受付時間	場所	対象
28(火)	午前9時45分~10時	内子保健センター	令和4年9月・10月生まれ

### ●育児相談

日	受付時間	場所	対象
1(水)	午前9時30分~10時30分	小田保健センター	乳幼児
2(木)	午前9時30分~11時	五十崎保健センター	
8(水)		内子保健センター	

### 【問い合わせ】

内子町保健センター  
☎0893(44)6155