

LPA ライフプラン アドバイザーの 井戸端会議

やりくり
アイデア!!

	食品ロスと なっているもの	発生量
食品メーカー 小売店 レストラン などの飲食店	返品・規格外品 期限切れ 客の食べ残し	約330万トン
家庭	食べ残し 冷蔵庫などに入れたまま 期限が切れた食品	約302万トン

国内の食品ロスの年間発生量は世界全体の食料援助量(年間約320万トン)の約2倍(WFP資料(平成26年)、農林水産省及び環境省「平成25年度推計」) 消費者庁HPより

コピーぎふLPAの会事務局
TEL 0583706713
月～金曜日 9時～17時(土日休み)

お問い合せ

節約のため、こまめにスイッチを切ったり、制服を譲ってもらったり、車を使わず歩いたり、さまざまな工夫をされている組合員のみならず、食べられるものを捨てていないか、ちょっとくらしの見直しをしてみませんか?

私が実践していることを紹介します。生協の配達に同封される注文明細を、冷蔵庫に張りつけておきます。食べたものは消していきます。買い物に行く前に明細をチェックすれば、二度買いが防げます。もう1つは、値段が安いからといって、食材を買いすぎないことです。LPAの会では環境にやさしく、家計にもメリットがある、食品ロス予防法など、家計管理術の学習会を行っています。いっしょに学び、各家庭にあった節約法をみつけましょう。

今回のテーマ

台所から考える お金の話

LPA 井貝 順子

食品ロスはお金を捨てるのと同じ!?

もし冷蔵庫の野菜室に、1000円玉が落ちていたらどうしますか? きっとすぐに取り出し、お財布に入れるはず。ところが、それがずいぶん前に購入し、しわしわになったキュウリだったら「使うの忘れていた。」と廃棄するでしょう。しかしそのキュウリ、知らないうちに冷蔵庫に入ってきたわけではありませぬ。あなたが、お金を払って買ったものです。しわしわのキュウリを「もう食べられない」と簡単に捨てていますが、これは1000円を捨てているのと同じです。日本国内における食品の廃棄量は、食料消費全体の3割に当たる約

二度買い、無駄買いをなくそう!

節約のために、こまめにスイッチを切ったり、制服を譲ってもらったり、車を使わず歩いたり、さまざまな工夫をされている組合員のみならず、食べられるものを捨てていないか、ちょっとくらしの見直しをしてみませんか?

私が実践していることを紹介します。生協の配達に同封される注文明細を、冷蔵庫に張りつけておきます。食べたものは消していきます。買い物に行く前に明細をチェックすれば、二度買いが防げます。もう1つは、値段が安いからといって、食材を買いすぎないことです。LPAの会では環境にやさしく、家計にもメリットがある、食品ロス予防法など、家計管理術の学習会を行っています。いっしょに学び、各家庭にあった節約法をみつけましょう。

今回のテーマ

食中毒にさようなら ～安全なお弁当づくり～

気持ちのよい季節になり、ピクニックや遠足、運動会などでお弁当をつくる機会も増えるこの時期。そこで今回は、お弁当による食中毒を予防するポイントについてお伝えします。



商品 検査センター から

お弁当づくりはきれいな手と衛生的な道具で

- 調理前にはよく手を洗いましょう。安全なお弁当づくりの基本です。
- おにぎりをにぎる時には、ラップや使い捨ての手袋を使いましょう。
- お弁当箱は、きれいに洗ったものを使いましょう。ふたのバッキング部分は汚れが残りやすいところです。すみまで洗って、なるべく早く乾燥させましょう。



加熱をして殺菌を

- 調理の一番のポイントは加熱です。卵焼きなどは、中心までよく火を通しましょう。
- 冷凍食品はそのまま使えるものもあります。加熱調理の必要なものは、表示をよくみて、表示通りに調理しましょう。
- 前日のおかずをお弁当にする場合は、もう一度、加熱しましょう。

お弁当箱に詰める時にもひと工夫

- 素手で触らず、スプーンやお箸を使って詰めましょう。
- お弁当の大敵は水分です。おかずの汁気は、よく切ってから詰めましょう。アルミカップやシリコンカップに入れて仕切ると、水分の広がりを防げます。
- 生野菜や果物もよく洗い、水気を取ってから詰めましょう。
- ごはん、おかずともに、よく冷ましてからふたをしましょう。

保管の仕方も大切

- なるべく涼しいところで保管して、早めに食べましょう。作ってからの時間が長ければ長いほど、傷みやすくなります。
- 暑い時期や、長い時間持ち歩くときは保冷材を活用しましょう。

特に暑い時期には、食中毒に注意が必要です。お弁当は、おにぎりなど素手でつくるものが多く、ことさらキャラ弁ともなると、手作業や手間も多くなりがちです。紹介したポイントを参考に、衛生的なお弁当づくりで、食中毒を防ぎましょう。



組合員さんの声で 開発改善

「こんちくしょうたまご九条ネギのせ」の商品名を変更しました。

組合員さんの声

命をいただいて食べている「食べ物」に対してこの商品名はダメなのでは…。関西の居酒屋さんでは一般的なネーミングなのかもしれませんが、見直せませんか。

声で改善

2017年10号(3月2回)から、商品名を「九条ねぎとこんにゃく・ちくわ・玉子」に変更しました。



あなたのギモンに お答えします!!



「ねじりこんにゃく」と「ごぼう」を一緒に煮たら、こんにゃくが緑色になりました。食べても大丈夫ですか?



ごぼうの「アク」の「クロロゲン酸」が原因だと考えられます。クロロゲン酸はポリフェノールの一種で、アルカリ成分にふれると緑色に変色するという性質があります。こんにゃくの凝固剤として使われる、アルカリ性の水酸化カルシウムに反応して変色したものと思われる。見た目は良くありませんが、お召し上がりいただけます。

2016年度

第10回理事会だより(3/8)

1 2月期決算について承認しました。

2月期事業結果	2月実績	予算差	累計実績	予算差
商品の供給高	2,200	49	23,690	-531
総事業高	2,267	44	24,436	-545
事業経費	515	-7	5,357	-155
経常剰余金	-1	12	251	4

組合員数 233,800名 計画比 99.4% (加入 741名)
出資金 41億5,786万円 一人当り出資金 17,784円

2 2017年度事業予算(案)について確認されました。

今後は、第2回総代会議での協議も受け、6月13日(火)に開催される第19回通常総代会議の議案項目として提案されます。

3 2017年 第2回総代会議のもち方について確認されました。

2017年 第2回総代会議が4月13日(木)～27日(木)に総代500名とオブザーバーを対象に開催されます。第2回総代会議は、第19回通常総代会議案の実質的な提案と質疑を行う事前検討の場として位置づけ、全体会や分散会での「声」「質疑」を踏まえて総代会議案書をつくりあげることなどを確認しました。



去年は太極拳をはじめ、最近また英会話を始めました。歳、歳といわず少しでも外へ目を向けよう心がけています。 | 各務原市 鈴木さん |

娘が1年間の留学中です。外国で挑戦して頑張っている様子をSNSで知る日々。「私もこちらで、同じように頑張ってお返しをしなければ」と思いながら生活しています。 | 恵那市 かよさん |

