

環境にやさしい健康づくりを地域と共に考える

摂南大学農学部食品栄養学科 公衆栄養学研究室

池本美咲・浦島鈴・岡田萌愛・澤田茜・福谷茉奈・森菜々美・山田くるみ

①みどり戦略との関連性

(4)環境にやさしい持続可能な消費の拡大 や食育の推進

①食品ロスの削減など持続可能な消費の拡大

- ・野菜の廃棄部分を活用した料理の提供
- ・外食料理の持ち帰りを推進するための要因分析

③栄養バランスに優れた日本型食生活の総合的 推進

- ・健康チェックで野菜の摂取を促進

②目的・背景

地域住民の健康づくりを考えた場合、人を集めることよりも、地域に入り込むことの方が効果的である。そこで私たちは地元商店街の店舗を借りて、地域住民の健康づくりに向けた取り組みとして野菜の摂取量増加に向けた啓発と、食品ロス削減のための食事提供やアンケート等による課題抽出を試みた。

③取り組み内容

カフェ・健康イベント「うさミンカフェ」の開催

- ・ベジメーターを使った皮膚カロテノイド測定
- ・βカロテンなど栄養素が豊富なメニューの提供
- ・食品ロス削減をねらいとしたメニューの提供



廃棄野菜を使ったビビンバと
玉ねぎの皮を煮出して作ったスープ



農家の方からいただいた
廃棄処分となった野菜



ベジメーター



デーツを使った
「うさミンどらやき」



外食料理の食べ残しの持ち帰りに関するアンケートによる実態把握

アンケート結果から心配とされた「持ち帰った料理の衛生状態」の確認

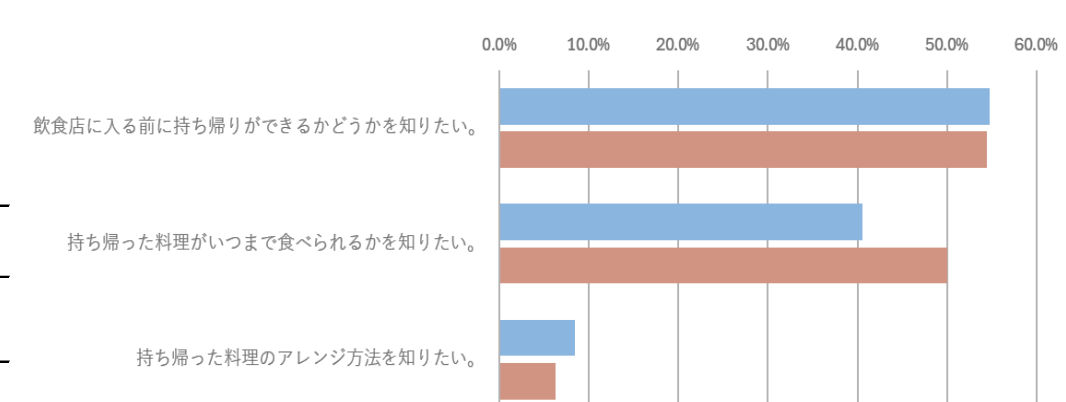
④結果

外食料理の持ち帰りに関するアンケート結果

表1 対象者	(人)							
	20歳未満	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
男性	2	20	6	9	0	7	5	49
女性	13	47	24	23	15	17	30	169
	15	67	30	32	15	24	35	218

表2 外食時に食べ残すことはありますか				
	よくある	たまにある	めったにない	ほぼない
40歳以上	0.9%	20.8%	34.9%	43.4%
40歳未満	1.8%	17.9%	39.3%	41.1%

表3 食べ残したときはどうしますか			
	持ち帰りを検討する	そのまま残す	いつも食べ残すようにしている
40歳以上	21.2%	28.8%	50.0%
40歳未満	18.0%	41.4%	40.5%



持ち帰った外食料理を冷蔵庫で保存した際の経過日数別一般細菌数とその時の可食の判断

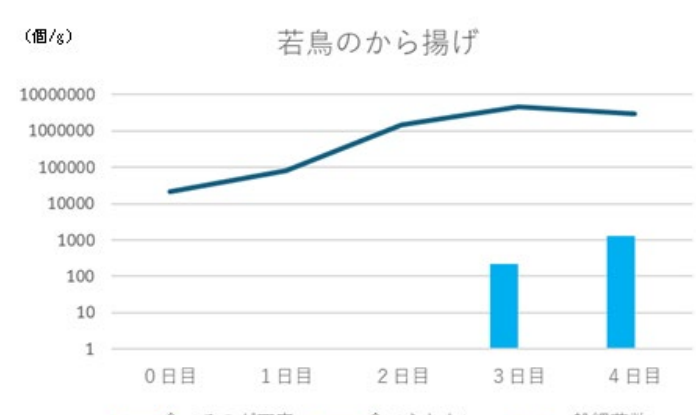


図2 若鳥のから揚げの一般細菌数と可食の判断



図3 ほうれん草ベーコン炒めの一般細菌数と可食の判断

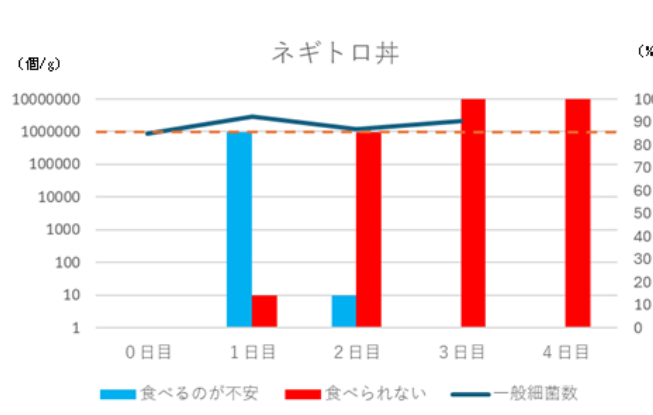


図4 ネギトロ丼の一般細菌数と可食の判断

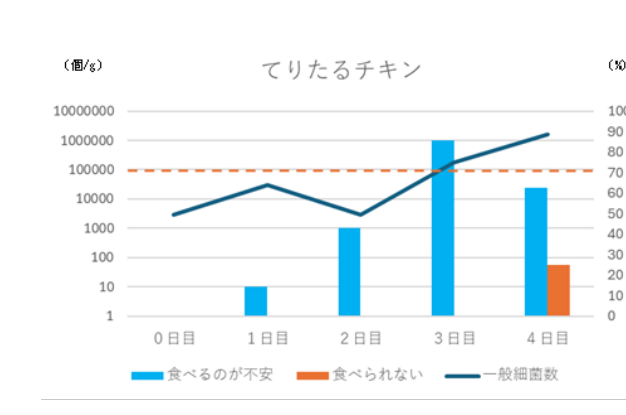


図5 てりたてチキンの一般細菌数と可食の判断

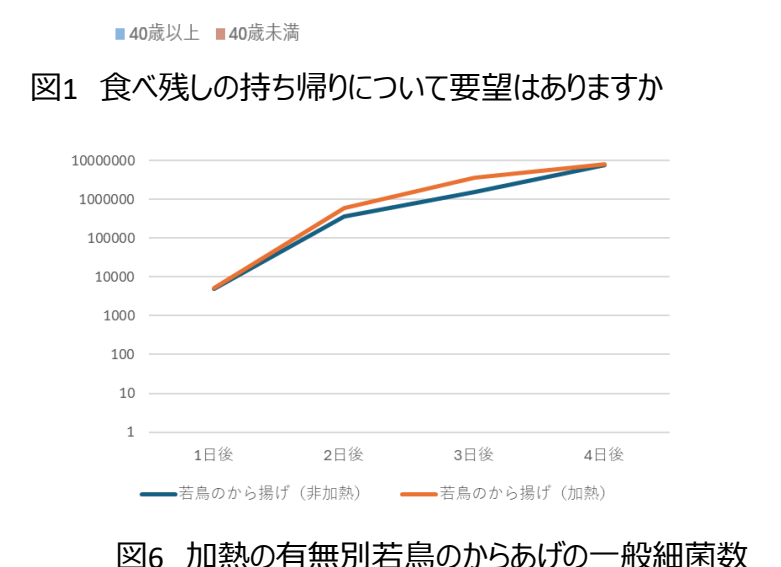


図6 加熱の有無別若鳥のから揚げの一般細菌数

⑤考察・まとめ

廃棄野菜を使った料理は、事前に使える食材がわからないため、献立が限定される。アンケートの結果、外食時に食べ残す理由は提供された量が食べられる量を上回ったことであり、食べ残しの持ち帰りを普及するためには、持ち帰りできる店舗が増えること、持ち帰った料理がいつまで食べることができるかがわかることが重要である。ただ、持ち帰った料理が可食可能かどうかの判断は難しく、電子レンジで加熱する際も十分な加熱が必要となる。