



食品ロスについて考えてみよう ～残った料理をおいしくリメイク！～

まだ食べられるのに捨てられてしまう『食品ロス』。

『食品ロス』は食べ物を無駄にしているだけでなく、ごみ収集や焼却の費用がかかったり、ごみを燃やす事によって地球温暖化の原因となる、二酸化炭素の排出量が増えたり、環境への悪影響もあります。

私たちが食べ物を残さず食べることが、これらの解決にもつながります。

フードロス削減
を目指しています



食品ロスとSDGs

「SDGs」とは、Sustainable Development Goalsの略語で、国際社会全体が取り組むべき持続可能な開発目標のことです。2030年までに、お店や消費者のところで捨てられる食料（1人当たりの量）を半分に減らす事を掲げています。現在の食品ロスを、日本国民一人当たりで換算すると、毎日お茶碗1杯分（約124g）の食べ物が捨てられているという計算です。

もったいないなあと思いませんか？

食品ロスを減らすことは、実はそんなに難しいことではありません。日常生活のちょっとした工夫で減らすことができるのです。

食品ロスを減らすためにできることは？

食品ロスを減らすために、日常生活でどのようなことに気を付ければよいでしょうか。私たちにできることから始めてみましょう。

①家の中でできること

- ☆料理を作りすぎないようにする
- ☆記載された保存方法をよく見て、正しく保存する
- ☆冷蔵庫の中のものを把握して、古いものから調理する
- ☆できるだけゴミが出ない調理方法にする
- ☆冷蔵庫と食品ストックを定期的に整理整頓する
- ☆賞味期限・消費期限をこまめに確認して、期限が短いものから使うようにする

賞味期限・・・おいしく食べられる期限
消費期限・・・過ぎたら食べないほうがよい期限

②買い物の時にできること

- ☆買い物に行く前に、食品の在庫を確認する
- ☆買う物リストを作って、余分に購入しない
- ☆ばら売りや量り売りなどを利用して、使い切れる量を購入する
- ☆すぐに食べるものは、陳列棚の手前から購入する
- ☆わけあり食品や食材を積極的に購入する



③外食の時にできること

- ☆食べられる量だけ注文する
- ☆多い時は減らせるか聞いて、食べる前に減らしてもらう
- ☆お店の人に相談して、持ち帰りができる場合は持ち帰る

(刺身などの生ものは持ち帰らず、帰ってから火の通せるものだけを持ち帰る)



♡ すずちゃんからのお願いです ♡

持ち帰りをしたときは、寄り道せずにすぐに帰宅してね。

食べる前にしっかり中まで火を通して、早めに食べきるようにしてね。



すずちゃん

残った料理をおいしくリメイク

作りすぎて残ってしまった料理を、新しい料理に変身させることを『リメイク料理』といいます。残った料理をおいしくリメイクして残さず食べることが、食品ロスを減らすことにつながります。

定番料理のカレーにリメイク

おすすめは、だしが効いている煮込み料理やスープなどからのリメイクです。煮込まなくてももうまみが出ているので、ルーを入れるだけでさっと作れます。同じ具材になりがちなカレーもリメイクすることで、いつもと違った具材のカレーになります。肉じゃが、おでん（だし汁も捨てずに使えます）、筑前煮などの煮物、ロールキャベツ、ラタトゥイユ、ミネストローネなどからのリメイクがおすすめです。



炊き込みご飯にリメイク

おすすめは、きんぴらごぼうやひじきなどの常備菜からのリメイクです。油揚げや鶏肉を加えるとコクがアップします。他にも、肉じゃがや豚の角煮なども炊き込みご飯にリメイクできます。

春巻きにリメイク

おすすめは、ポテトサラダ、かぼちゃのうま煮、ほうれん草の胡麻和えなどからのリメイクです。油で揚げてもよし、フライパンで焼くだけでもおいしいリメイクメニューになります。



おすすめ一品料理〈リメイクレシピ〉

かぼちゃコロケ→サラダにリメイク

<1人分> エネルギー:274kcal、たんぱく質:9.5g
脂質:16.8g、塩分:1.8g



材料(2人分)

かぼちゃコロケ	1個
卵	2個
きゅうり	1/2本
キャベツ	20g
塩	少々
A	
マヨネーズ	大さじ2
粒マスタード	大さじ1
こしょう	少々

作り方

- ①卵はゆで卵にし、白身は粗いみじん切りにする。
- ②2cm角に切ったコロケと、卵の黄身をボウルに入れてしっかりつぶす。
- ③きゅうりは輪切りに、キャベツは千切りにして、塩もみをし、水分をしぼる。
- ④②に①と③とAを加えて全体に混ぜ合わせて、こしょうで味を調える。

かぼちゃコロケからのリメイクです。コロケの種類によって味も変わり、おもしろいと思います。お惣菜を買っても残りやすいコロケ。副菜にリメイクしてみましょう♪



肉じゃが→和風グラタンにリメイク

<1人分> エネルギー:497kcal、たんぱく質:13.2g
脂質:27.7g、塩分:2.1g



材料(2人分)

肉じゃが	400g
ピザ用チーズ	20g
無塩バター	20g
薄力粉	大さじ2
無調整豆乳	200cc
みそ	大さじ1/2

作り方

- ①耐熱容器にバターを入れ、ふんわりとラップをして、600Wのレンジで40秒加熱する。薄力粉を加えてよく混ぜ、味噌を加えてさらに混ぜる。
- ②①に豆乳を少しずつ加えて混ぜる。
- ③②にふんわりとラップをし、600Wのレンジで1分10秒加熱して混ぜる。同様に加熱を2回繰り返す、混ぜる。
- ④耐熱容器に肉じゃがを広げて入れ、③をかけてチーズをのせ、トースターでチーズに焼き色がつくまで5分程度焼く。

電子レンジを使って、グラタンのソースを作るので、とっても簡単です。残った肉じゃががグラタンに変身します！和食から洋食にリメイクして、ご飯にもパンにも合う一品になります。



このコーナーの
担当栄養士
吉島店 矢田 貝



薬剤師からのミニ情報

このコーナーの
担当薬剤師
上安店 鈴木



～花粉の飛散量予測～

2025年の花粉飛散量は、特にスギやヒノキに関して過去10年で最大級になると予測されています。
中でも西日本では、平年に比べて200%を超える地域もあると言われています。



対策と治療法

情報収集

花粉情報アプリなどで、その日の花粉飛散量をチェックし対策しましょう。



衣服や髪のカ

つるつるした素材の服やつばの広い帽子で花粉の付着を減らし、外出後は玄関の外で衣服や髪に付着した花粉をしっかりと払い落としましょう。花粉の付着しにくい素材の服なども開発されているようです。また、帰宅後すぐに洗顔、うがい、手洗い、目の洗浄をする習慣をつけましょう。

マスク

花粉を物理的に防ぐスプレーやマスクも進化しています。特に新素材を使用した高機能マスクは、通気性とフィット感が向上しており、快適性が高いです。
マスクをしない場合に比べて、通常のマスクでも花粉をおよそ70%削減し、花粉症用のマスクではおよそ84%の花粉を減少させる効果があったと報告されています。



メガネ

ある実験では、メガネを使用しない場合に比べて、通常のメガネでも目に入る花粉量はおよそ40%減少し、防護カバーのついた花粉症用のメガネではおよそ65%も減少しました。



室内環境の管理

空気清浄機を使用し、定期的にフィルターを交換することで、室内の花粉濃度を低く保つことができます。



治療

従来の薬に比べて眠気や倦怠感を軽減し、持続時間が長い新薬が登場しました。これにより、日中の活動がより快適に行えるようになっています。
花粉症の内服治療は症状が出始める前に始めましょう。内服薬のほかにも点鼻薬、点眼薬、免疫療法、手術治療などがあります。



2025年の花粉症シーズンは厳しいものになると予測されていますが、新しい治療法や対策を活用し、日常生活での工夫を行うことで、症状を効果的にコントロールすることが可能です。早めの準備と専門家のアドバイスを受けることで、今年の花分症シーズンを乗り越えましょう。

マイナンバーカードを
次回からご利用ください

2024年12月2日から

現行の健康保険証の新規発行は終了します



suzuran pharmacy
すずらん薬局
グループ

すべての病院・医院の
処方せんを受付致します

LINEで処方せん
受付できます!



お薬手帳機能
ついてます
詳しくは
スタッフまで

参加
無料

皆様の健康をサポート!

測定会・お薬健康相談 を開催します!



こちらに掲載のイベントは、
高齢者いきいき活動ポイントの対象事業です

← すずらん薬局の「高齢者いきいき活動ポイント対象イベント」のマークです



ポイント手帳を
お持ちの方は
ご持参ください

3月			4月		
----	--	--	----	--	--

お薬相談会 薬について、じっくり聞きたいという方にお勧めです。(お薬手帳があるとスムーズにお話しできます)

3/12(水) 上安店 TEL:082-836-3790	13:00~16:00 当日参加OK	4/17(木) 高須店 TEL:082-273-5010	9:00~18:00 当日参加OK
------------------------------------	-----------------------	------------------------------------	----------------------

お薬相談&血圧心電図測定会  **脳年齢測定会** ゲーム感覚で脳年齢をチェックします。

3/13(木) 庚午店 TEL:082-507-0201	13:00~16:00 当日参加OK	4/10(木) 高宮店 TEL:0826-59-0165	14:30~17:00 当日参加OK
------------------------------------	-----------------------	------------------------------------	-----------------------

握力測定会 握力は全身の筋力を表す指標と言われています。

3/27(木) 高須店 TEL:082-273-5010	9:00~16:00 当日参加OK	4/17(木) 舟入本町店 TEL:082-294-6281	15:00~17:00 当日参加OK
		4/5(土) 4/7(月)~9(水) 大手町店 TEL:082-543-6671	9:00~17:30 当日参加OK

骨密度測定会 骨密度は年齢とともに減少します。骨密度を測定して、骨の健康を保ちましょう！ 

3/6(木) 袋町店 TEL:082-244-6467	14:00~16:00 予約制	4/17(木) 庚午店 TEL:082-507-0201	13:00~16:00 予約制
3/13(木) 船越店 TEL:082-821-3030	14:00~16:30 予約制	4/18(金) 吉島店 TEL:082-241-6246	9:30~12:30 当日参加OK
		4/19(土) 本店 TEL:082-545-4711	14:00~17:00 予約制

血管年齢測定会 指先の血管の脈度の速さや心拍間の変化から、血管老化度や血管年齢を測定することができます。

3/19(水) 竹屋町店 TEL:082-241-2207	9:30~17:00 当日参加OK	4/7(月) 海田店 TEL:082-516-6880	14:00~16:00 当日参加OK
3/22(土) 3/24(月) 大手町店 TEL:082-543-6671	14:30~17:00 9:00~11:00 当日参加OK	4/15(火) 袋町店 TEL:082-244-6467	10:00~16:00 当日参加OK
		4/30(水) 上安店 TEL:082-836-3790	13:00~16:00 当日参加OK

InBody 体組成測定 体重の他、腕、脚、胴体などの筋肉量や脂肪の量も測定できます。 **ハンドケア講習会** ~手肌の水分量の測定 ハンドケア 方法の紹介~

3/15(土) 本店 TEL:082-545-4711	14:00~17:00 予約制	4/19(土) ハーブ薬局 TEL:082-272-6613	13:00~17:00 当日参加OK
3/18(火) ハーブ薬局 TEL:082-272-6613	13:00~16:00 当日参加OK	4/24(木) 船越店 TEL:082-821-3030	10:00~16:00 当日参加OK

血圧測定会 血圧は健康のバロメーター。まずは、自分の血圧を知ることから始めましょう。

3/21(金) 吉島店 TEL:082-241-6246	9:30~12:30 当日参加OK
------------------------------------	----------------------

舌圧レベル測定会 舌で上あごを押す力でオーラルフレイルをチェックします。 

3/24(月) 海田店 TEL:082-516-6880	14:00~16:00 当日参加OK
------------------------------------	-----------------------

- * イベントの日程、内容は変更になる場合がございます。
- * ご利用のない店舗でも測定できます。
- 気になるイベントがあれば、ぜひご参加ください。

【食通信2月号に関するお知らせ】
1月28日~2月7日に配布した、食通信2月号「中性脂肪」の内容で、一部表現の誤りがございましたので、下記の通り訂正し、お詫び申し上げます。(2月10日以降は訂正したものを配布しております)
1ページ目下段 果物を食べるおすすめのタイミングについて部分
<誤>
果物に含まれる果糖は吸収が早いため、すばやく脳に届き、目覚めが良くなります。エネルギーに変わりにくい時間帯である夕食後に食べると、中性脂肪が上がりやすくなります。
<正>
果物に含まれる糖質は素早くエネルギーになるため、朝に食べると一日の活力になります。就寝に近い時間帯に果物を食べすぎると、中性脂肪が上がりやすくなります。