







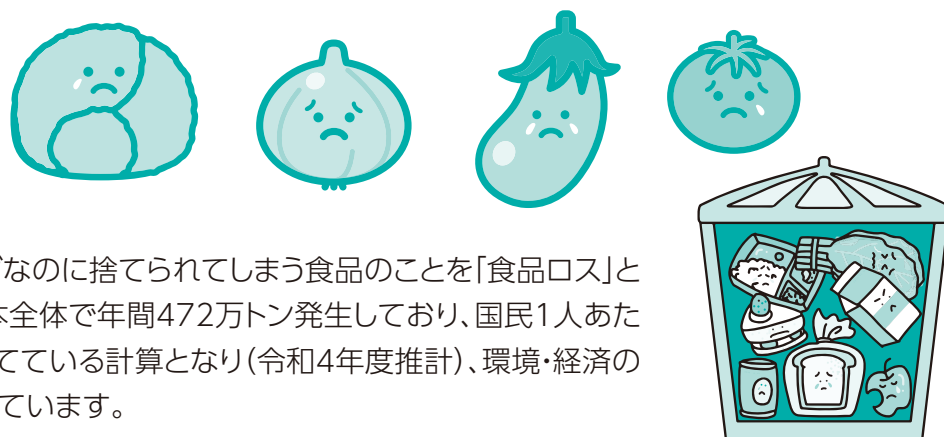
## かんしょくま博士の質問コーナー

いちばん食品ロスになりやすい食べものってなんですか？



**野菜(青果物)**だよ!!

買った後、冷蔵庫にしまって使い忘れてしまったり、料理に手間がかかるので、使いきれずに傷んでしまう傾向にあるんだよ!!



本来なら食べられたはずなのに捨てられてしまう食品のことを「食品ロス」といいます。食品ロスは、日本全体で年間472万トン発生しており、国民1人あたり年間38kgもの食品を捨てている計算となり(令和4年度推計)、環境・経済の面で深刻な影響をもたらしています。

県では、令和6年7月から9月にかけて、県内の各家庭で発生する食品ロスについて記録をとってもらい、食品ロスの量や種類を把握していただいた上で、食品ロスを減らす方法について考えていただくキャンペーンを実施しました。

その結果、**各家庭で生じた食品ロスのうち、品目別では4割以上が野菜**であることがわかりました。原因として、野菜をスーパーマーケットで購入してから料理しようと思ったものの、使い切れずに傷んでしまったり、使い忘れていて冷蔵庫の中にしまいっぱなしにしてしまったりと、野菜の使い方と保存のしかたに課題があることがわかりました。

## 野菜の食品ロスを減らそう!!



### 対策①

買った野菜を使い切れるように、料理のレパートリーを増やしましょう。

### 対策②

冷蔵庫の中身を忘れないように、メモをとっておきましょう。

ホームページで、県民の皆様から集まった「食品ロスを減らすアイデア」を公開しているよ!みんな、ぜひ見てみてね!!  
<https://www.pref.yamanashi.jp/shokuhin-st/shokuhinloss/diary.html>



## 「やまなしの食」紹介



山梨県内には先人たちにより編み出され、受け継がれてきた食文化がたくさんあります。

県ではその中でも特に次世代への継承に取り組んでいくものを「やまなしの食」として176品目認定しました。今回は「うらじろまんじゅう」の作り方をご紹介します!

### うらじろまんじゅう

日当たりの良い山野に生息するキク科のオヤマボクチの葉を練りこんだまんじゅうで、甲州市大和町では、オヤマボクチを葉の裏が白いことから「うらじろ」と呼んでいます。ヨモギとは違った風味があり人気のまんじゅうです。

### 材料

- オヤマボクチの葉
- 上新粉
- 水
- もち米
- あんこ

天候や気温などにより、材料の量を変えて調理するため、分量は記載していません。

### 作り方

- ① 5月中～下旬、オヤマボクチの若い柔らかい葉を収穫し、当日のうちに水洗いし、あくを抜く。
- ② 上新粉を水で練り生地を作る。
- ③ せいろでふかしたもち米をつき、①のオヤマボクチの葉と②の生地を臼でつきあわせる。
- ④ ③の生地であんこをくるむ。

## 有毒植物に要注意

例年、特に春先から初夏にかけて、有毒植物の誤食による食中毒が多発しています! 食用と確実に判断できない植物は絶対に

採らない!

食べない!

売らない!

人にあげない!

◎家庭菜園や畑などで、野菜と観賞植物を一緒に栽培するのはやめましょう。

◎山菜に混じって有毒植物が生えていることがあります。山菜狩りなどをするときは、一本一本よく確認して採り、調理前にもう一度確認しましょう。

### 食用と間違えやすい有毒植物の例

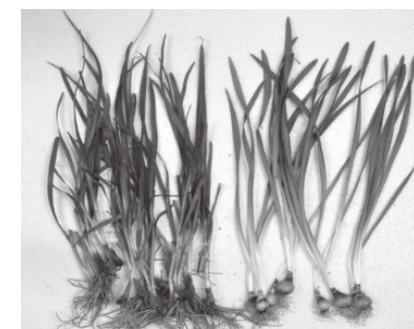
#### ＜スイセン＞

#### 【中毒症状】

食後30分以内で、悪心、嘔吐、下痢、発汗、頭痛、昏睡など

#### 【間違えやすい植物】

ニラ、ノビル、タマネギなど



左:ニラ 右:スイセン



スイセン



ニラ

詳しくはこちら



出典  
厚生労働省  
ホームページ