

食材も 時間も ムダなく使おう！

エコな料理の 段取り術

～食品ロスを減らすヒント～

2019年

11/16(土)

13時～15時

試食付

まだ食べられる食品を捨てる「食品ロス」が大きな問題になっています。

日本の1年間の食品ロス量は、約643万トン。

国民ひとり当たり1日にご飯1杯分を捨てていることとなります。

5月には、食品ロスの減少を目指す「食品ロス削減推進法」が成立しました。

家庭でできる食品ロスを減らす料理の段取りをお伝えします。

講師プロフィール

水津 真澄 氏 (フードバンク山口・萩支部代表)

山口県内で活動する料理講師。「医食農同源」をテーマに、マクロビオティックをはじめ、和薬膳料理や雑穀料理をお伝えしています。

食べ物を丸ごと食べるマクロビオティックの「一物全体」の考え方のもとに、台所から食品ロスを出さない調理の工夫もお伝えしています。

あるアンケートによると
『捨ててしまいがちな食品』

- 1位 野菜
- 2位 ドレッシング・たれ
- 3位 調味料



そんな食材を食べきる
環境に カラダに
家計にも
やさしいレシピを
紹介します

試食は、野菜くずで
作るベジブロス
を使った料理です



- 対象 市内在住の人
- 内容 食品ロスに関する講義と料理のデモンストレーション
フードバンク活動について
- 受講料 200円 ※試食材料費として
- 持参物 はし、お椀



- 申込み・問合せ 周南市環境館へ
11月13日(水)までに 電話またはファクスで
氏名、電話番号を添えてお申し込みください

周南市環境館 (リサイクルプラザベガサス内)
746-0019 周南市臨海町5番地
Tel.0834-61-0302
fax.0834-62-0720
月曜休館 但し月曜が祝日の場合は翌日火曜日