ながくてごみ減量化通信

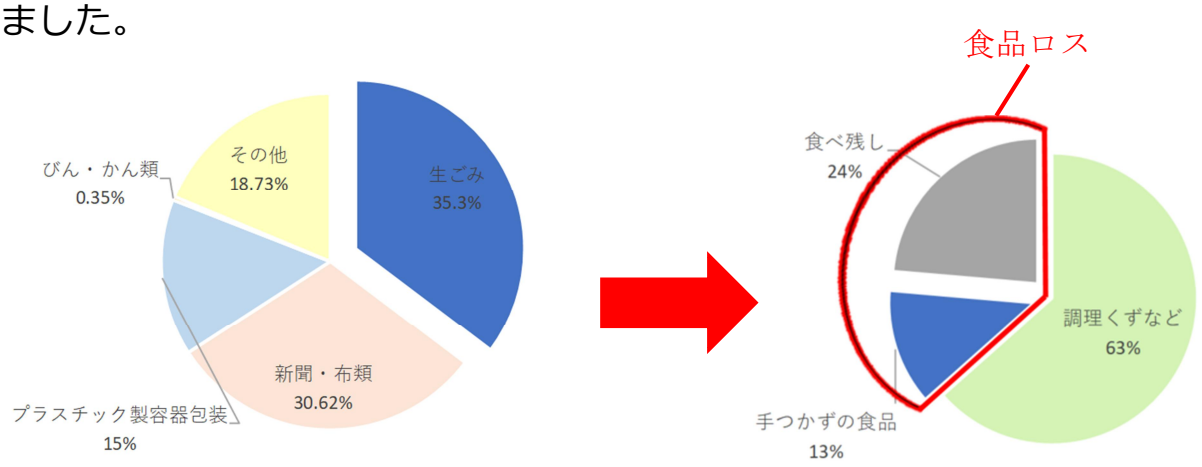
令和７年 12 月号　長久手市役所環境課

回　覧

長久手市のごみの現状、リサイクルに関する情報を紹介します。
今回は、食品を正しく知って食品ロスを減らす方法についてです。

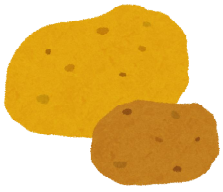
長久手市の「食品ロス」はどれくらい？

もえるごみ組成調査から、「生ごみ」のうち３７%が「食品ロス」であることがわかりました。



栄養士さんからのアドバイス☆　「食材」を知って、無駄なく食べよう！

食品ロスを減らす取り組みは大切ですが、無駄なく食べるためには「食材」を知っておかないと危険なこともあります。
「そこ食べてダメ」を知って安全に無駄なく食べましょう。

食材名	「そこ食べてダメ」な部分（4 カ所あります）
じゃがいも （毒の名称：ソラチン、チャコニン） 	①じゃがいもの芽（知名度高いです）
	②日光にあたって緑色になった皮の部分（知ってる人も増えましたね）
	③【家庭菜園で注意！】未熟で小さないも（熟しても大きくならない品種は大丈夫）
	④【家庭菜園で注意！】見たことがない人が多いですが、花の後にできた実

→→→→→→うらへ

栄養士さんからのアドバイス☆　「食材」を知って、無駄なく食べよう！

食材名	「そこ食べてダメ」な部分（3 カ所あります）
トマト （毒の名称：トマチン） 	①熟したトマトの実の部分には毒はありませんが、ヘタの部分には毒があります。（プチトマトやミニトマトはヘタ付きで食卓やお弁当に入れる場合が多いので注意です。特にお弁当に入れると細菌の繁殖にもつながります。）
	②【家庭菜園で注意！】まだ小さく未熟なトマトはトマチンが多く含まれます。
	③【家庭菜園で注意！】食べないと思いますが、茎、根、葉にもトマチンが多く含まれます。

食材名	「そこ食べてダメ」な部分
モロヘイヤ （毒の名称：強心配糖体） 	モロヘイヤには毒のある部分があります。 青果店で売っている場合は、取り除いていますが家庭菜園の場合は注意が必要です。 【家庭菜園で注意！】種・種の入っているサヤ・種から発芽して間もない若葉などには毒があるので注意しましょう。特に種を保存している場合は、お子さんが口にしないように注意しましょう。

今回はスペースの関係でこの 3 種類についてお知らせします。これらの毒は、洗っても加熱しても残りますので注意しましょう。

残さず食べるのは「食べられる部分」でお願いします。

保険医療課　管理栄養士
長久手市栄養士勉強会



今回は、栄養士さんから「食品ロス削減」の一工夫を「食」の視点から紹介してもらいました！
食の安全を知りながら、食品ロス削減にみんなでチャレンジしよう☆