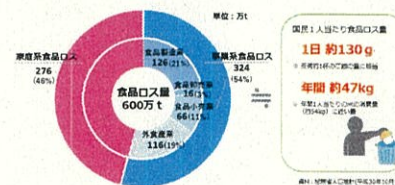


タイトル: 犬も食品ロスのお手伝い

食品ロス日本の現状

日本では、年間約600万トンもの食品ロスが発生しており、国民一人当たりで換算すると、毎日お茶碗1杯分、年間約47キログラムの食べ物を捨てていることになる。日本における食品ロスの発生量は、世界全体の食糧援助量(約420万トン)の約1.4倍に相当する。600万トンの食品ロスのうち、46%にあたる276万トン是一般家庭から排出されている。家庭で起こる食品ロスの要因としては食べ残し、過剰除去、直接廃棄などが行われている。



私の家のロス問題

私は、自分の家でのロスについて考えてみました。

その結果「賞味期限が過ぎてしまった」「余ってしまった白米」

「使い切れなく廃棄してしまった野菜」の3つが原因だと考えました。

そこで私は、3つの中の「使い切れなく廃棄してしまった野菜」に目を向け、**犬でも食べられるご飯**を作り野菜のロスを減らすことを考えました。

犬が食べられるもの

人参 大根 キャベツ レタス きゅうり さつまいも かぼちゃ ブロッコリー
なす 白米 りんご いちご ばなな マンゴー スイカ 牛肉 鶏肉 豚肉 羊肉
馬肉 鹿肉 など、

調理実践

家で中途半端に残っていたきゅうり、大玉トマト、じゃがいも、ブロッコリー、人参が余っていたので、これらを使って簡単ミネストローネ風スープとマッシュポテトをつくりました。

材料

ミネストローネ風スープ	大玉トマト	人参	じゃがいも	きゅうり
マッシュポテト	じゃがいも	ブロッコリー		

(全部の分量は 大玉トマト一個 人参半分 じゃがいも一個 きゅうり三分の1 ブロッコリー5房)

レシピ

～ミネストローネ風スープ～

- 1,野菜類をしっかりと洗う
- 2,人参、じゃがいもは皮を剥き、トマトはヘタをとる。(このときじゃがいもは半分使用)
- 3,トマトは適当に小さくカット。(後で潰すため) 人参、じゃがいも、きゅうりは1～2センチ角のさいの目切りにする。
- 4,オリーブオイル少量をひき鍋が温まったらトマトを入れ潰しながら炒める。
- 5,トマトがある程度潰れてきたら人参、じゃがいも、きゅうりを入れ更に炒める。
- 6,全体的に火が通ったら水を具材がかぶさるくらい入れ煮込む。

7,水の量が少なくなりトロっとしたら完成。

～マッシュポテト～

- 1,じゃがいもは火が通りやすいように細かくカット。
- 2,鍋に水を入れじゃがいも、ブロッコリーを茹でる。
- 3,火が通り野菜が柔らかくなったらザルに移し水気をきる。
- 4,お皿に移しじゃがいも、ブロッコリーを一緒に潰し完成。



野菜だけでは栄養が偏ってしまうためドッグフードの上からかけるのがおすすめ！

野菜を取ることの利点

食物繊維による腸内環境の改善、水分補給、ビタミンやミネラルの補給ダイエット効果がある。また、健康が維持できる。

注意点

トマトの皮や種は消化に悪いので取り除くか加熱をしっかりする。じゃがいももしっかりと加熱をする。

実践してみても感想

私の家では食べきれなく廃棄してしまう野菜が多かったですが、飼っている犬2匹もいっしょに食べることができれば消費も早く、廃棄することが無くなりそうだなと思った。また犬たちにとっても、水分補給ができたり、消化がしやすいなど利点がたくさんあるのでこれからも行っていきたいと思った。