

ふたがま

第16号

平成28年2月15日

城山病院栄養科

輸入食品を考へてみよう

食料自給率の低い日本は多くの食材を輸入に頼っています。「低コストで安定している商品」…「コーヒーやカカオなどは現地の安い労働力の上で生産されています。この「現地の安い労働力」の問題は低賃金・不法就労・児童就労問題を始め、ブロンターシヨウ増設に伴う森林伐採など、環境破壊問題も抱えています。輸入食品を多く食べる日本人として、この問題にもっと目を向けなければいけませんね。



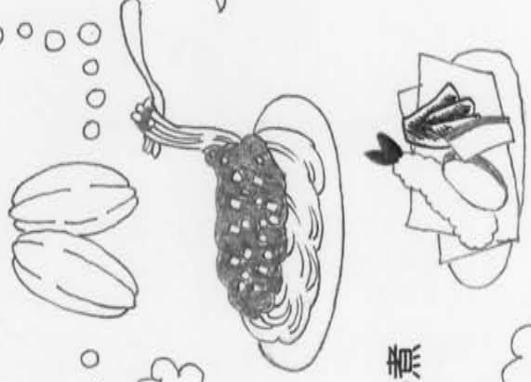
環境にやさしいパームヤシ油?

日本生協連では環境にやさしいパームヤシ油 という表記はしなくなりまりました。なぜなら前に記載したように「パームヤシ油」生産には多くの社会問題を抱えているため環境にやさしいとは謳えなくなっています。「再生可能な原料で環境に配慮」という表現になっています。



フェアトレード

開発途上国の原料や商品を適正な価格で継続的に購入する事により立場の弱い開発途上国の生産者や労働者の生活改善と自立を目指す「貿易の仕組み」をいいます。この商品はやや高めですがこれが本来あるべき価格「フェアトレード後の価格」です。チョコレートを見た事無い子供たちがカカオを採取している現実を少しでも改善できる価格です。



2月後半のメニュー

26日 スパゲッティミートソース
サラダ 野菜コンソメスープ

27日 精進揚げ 小松菜とアサリの炒め煮

なめこ卸

常菜の方のメニューです



簡単レシピ!

塩ぶり(2人前)

材料

ぶり...2切れ (塩をすり込み、ラップで包んで冷蔵庫に入れておきます) 塩...小さじ 2/3
しいたけ...2個 ミニトマト...4個 大根...150g 万能ネギ...2本

作り方

- ① ブリは表面を水でサッと洗いペーパーで拭きます。しいたけは石づきを取ります。
- ② アルミホイルにしいたけとミニトマトをのせます。グリルを予熱しておきます。
- ③ 大根はすりおろし水気を切っておきます。万能ネギは小口に切っておきます。
- ④ 温めておいたグリルに②とブリを乗せ 2~3分焼く。②だけを先に取り出し、ブリをひっくり返して更に 3~4分焼きます。焼きあがったら器に盛り付ける。
- ⑤ 焼きあがったしいたけは裂いて大根おろしと混ぜる。ブリにトマトを添え万能ネギのせて出来上がり。

