



しゅくがわら

ちいきほうかつしえん

地域包括支援センターだより

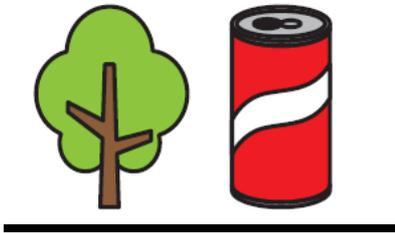
発行元：しゅくがわら地域包括支援センター



江戸時代に流行した〈判じ絵〉は、絵に隠された言葉を判じて当てるゲームです。下の絵は、ある言葉をあらわしています。为什么呢。

出典：介護アンテナ

例



「缶」と「木」と「線」

→ 缶木線

→ **かんきせん** (換気扇)

1



ヒント：卵を使ったおいしい洋食 【こたえは下↓】



▶ 答え：

お気軽にご相談ください

しゅくがわら地域包括支援センターとは…

高齢者のみなさんが、住みなれた地域で元気に暮らし続けることができるよう、川崎市から委託を受けた法人が設置運営する、公的な相談機関です。



**相談
無料**

しゅくがわら地域包括支援センター

☎ (044)930-5151

【こたえ】「尾」「村」「椅子」
→ 尾村椅子
→ オムライス

食品ロスを 知っていますか？



No. 38 2026. 2

引用:消費者庁 HP
農林水産省 HP
政府広報オンライン

食品ロスとは？

👉まだ食べられるのに捨てられている食品。

原因は？

- 👉野菜の皮のむき過ぎなどで食べられる部分を捨てている！
- 👉作りすぎて食べ残された！
- 👉ずっと保管していて食べられなかった…



日本の1年間の食品ロスは**612**万トン

⇒**東京ドーム5杯分**の
まだ食べられる食品が捨てられています。

その内、**284**万トンは家庭から発生しています。

日本人一人あたり、毎日お茶碗1杯分の
食べ物が捨てられていることになるのです！



約1億2700万人が
毎日 お茶碗1杯分を
捨てるのと同じ



今日から実践！

食品ロス削減

買い物のとき

→家にある食材をチェック！必要な分だけ買う

保存するとき

→食材にあった方法で保存して長持ちさせる。
野菜は冷凍保存も活用

調理のとき

→無駄なく使う。残った料理はリメイク

使い切り！ブロッコリーの茎 海苔巻き (消費者庁_クックパッドより)

材料:ブロッコリーの茎 1個分・梅干し 1/2個・海苔 1枚
(海苔はおにぎり用の細長いもの)

1. 茎を細長く切り、串が透けて柔らかくなるまで茹でてざるにあげる。
2. ①と種をとり細かくした梅干しを和えて海苔で巻いて完成！



切り方で無駄を削減！

使い切りアイデアがいっぱい

消費者庁
クックパッド
レシピサイト



お気軽にご相談ください

しゅくがわら地域包括支援センター

☎(044)930-5151