

新型栄養失調とは？

摂取カロリーは足りているのに、ビタミンなどの特定の栄養素が不足していること。

参考文献

* 1 東京慈恵医科大学付属病院栄養部
『その調理、9割の栄養捨ててます！』
株式会社世界文化社

* 2 青森県漁業協同組合「お魚と栄養と調理」

www.amgyoren.or.jp/fish/cook.php

この研究を通して、下記のSDGs目標達成を目指します。



いつも捨ててる
あの食材の
新レシピ

新型栄養失調 の改善レシピ



作成：小山 知美

魚の骨せんべい



★材料（サンマ3尾分）

- ・好きな魚の骨
- ・薄力粉 大さじ3
- 醤油 大さじ1
- みりん 大さじ1

★作り方

- ①骨を軽く水洗いする
- ②キッチンペーパーで水分をとる
- ③材料○に3分程度漬けて、味を付ける
- ④薄力粉をまぶす
- ⑤油で揚げる

魚の骨にはカルシウムが豊富！*1

大根の皮と葉の浅漬け



★材料

- ・大根の皮、葉
- ・浅漬けの液
- ・お好みでゆずやレモンの皮（刻んでおく）

★作り方

- ①皮を一口大に切る
- ②浅漬けの液に浸す
- ③軽くもむ
- ④30分程度冷蔵庫でつけこむ
- ⑤汁気をきる

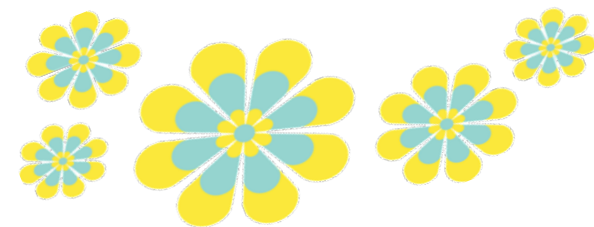
大根の皮には可食部の5倍のビタミンC！*2

研究概要

現在、摂取カロリーは足りているのにタンパク質やビタミン、ミネラルといった特定の栄養素が不足して、「新型栄養失調」になる人が見られます。

そこで、新型栄養失調を解決する方法として、普段生ごみにしてしまっている食品の部分を食べることをお勧めします。

これは、現在問題になっているごみ問題解決の一助にもなるのです。



作成：小山 知美