



蕎麦を食べて、

健康への一歩を踏み出そう！



さいたま市ヘルスプラン2 1（第2次）では、皆さんが取り組む健康づくりを推進しています。今回は、さいたま市桜区にある『手打蕎麦やはぎ』取材してきました。

『手打蕎麦やはぎ』は40年続く歴史あるお店で、店内は木材が多く使われており、心地よい音楽が流れ、とても温かい雰囲気のお店です。また、**食品ロス**を減らすために食材が残らない工夫を新メニューに取り入れていこうと模索していたり、お客さんの健康を考えたメニューを提供するなど、環境やお客さんの健康など多方面で気を配られる優しいお店でした。



食品ロスって何？
裏面をご覧ください。



蕎麦は喉越しや食感などが楽しめて、とてもおいしかったです。天ぷらの食材は様々な種類があり、どれもサクサクでした。



自家製豆腐
京都から豆乳を取り寄せてお店で作っています。

「かつ丼セット」はボリューム満点でした。自家製豆腐やサラダがついていて、彩もきれいでした。



店内には多くのお酒がありました。お酒を飲むときは、おそばと一緒に食べられるといいですね。



店主の矢作さん。県産の野菜を使ったメニューも思案中だそうです。

店主さんに聞きました

Q 蕎麦づくりのこだわりは？

A 蕎麦は時間がたつと味も多少変化してしまうため、出前用と店内用の麺で打ち方や太さを変えていることです。ぜひお店に足を運んでいただき、出来立てのものを食べてほしいです。

Q ランチで自家製豆腐がセットになっている理由は？

A お客さんの健康を考えていく中で豆腐は、健康食品であるだけでなく、苦手な人が少ない食品でもあるため、ランチメニューにつけるようになりました。

Q 健康に関して取り組んでいることは？

A 蕎麦自体が健康食品です。それに加えて、ランチで自家製豆腐をセットにして提供しています。また、ご飯もののメニューには栄養のバランスを考えてサラダをつけています。食の面で小さい子どもからお年寄りの方まで、お客さんの健康への一歩を後押しするように取り組んでいます。

▶ 問い合わせ

(手打蕎麦 やはぎ 店主：矢作 悦夫)
さいたま市桜区白楯5 4 1 番地 TEL・FAX 048-853-7456

<サポーター通信発行事務局>
さいたま市保健福祉局保健部健康増進課内
〒330-9588 さいたま市浦和区常盤 6-4-4
TEL 048-829-1294 FAX 048-829-1967

まだまだ減らせる！「食品ロス」

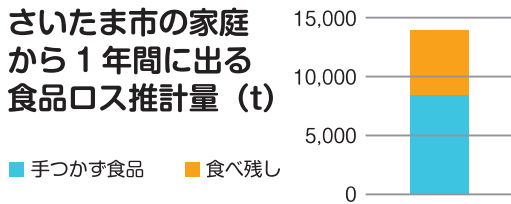
食品ロスとは、「まだ食べられるのに捨てられてしまう食品」のことです。日本では、年間「約600万トン」もの食品ロスが発生しています。国民一人あたりに換算すると、なんと毎日「お茶碗1杯分のごはん（約130グラム）」を捨てていることとなります。

さいたま市の食品ロスの実態（組成分析・市民意識調査）

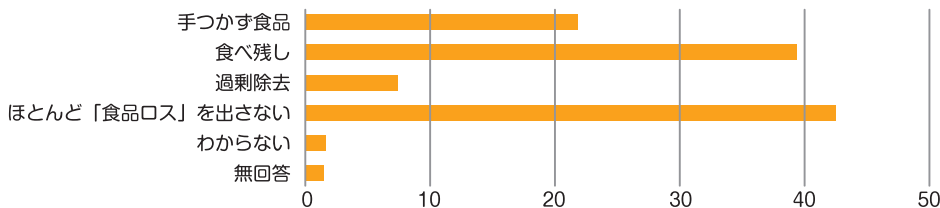
さいたま市が平成29年に実施した調査では、さいたま市の家庭から年間約1万4千トンの食品ロスが出ていると推計されています。

また、令和3年に実施した調査では、食品ロスが出る場面を調べると食べ残しや、賞味・消費期限が切れることを忘れてしまっている人が多くなっていました。

さいたま市の家庭から1年間に出る食品ロス推計量 (t)



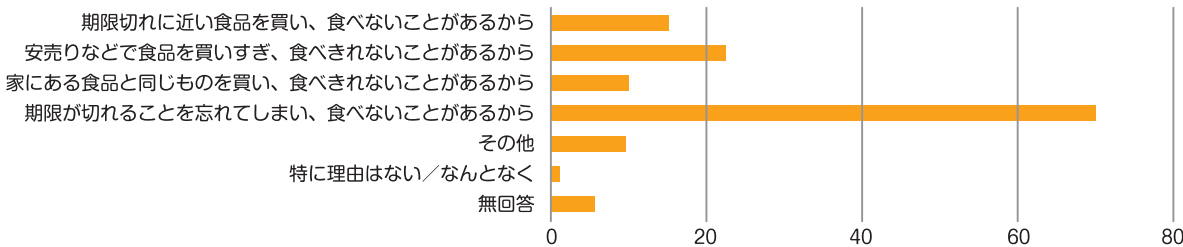
ふだんの生活で出すことがある「食品ロス」 (%) (令和3年度)



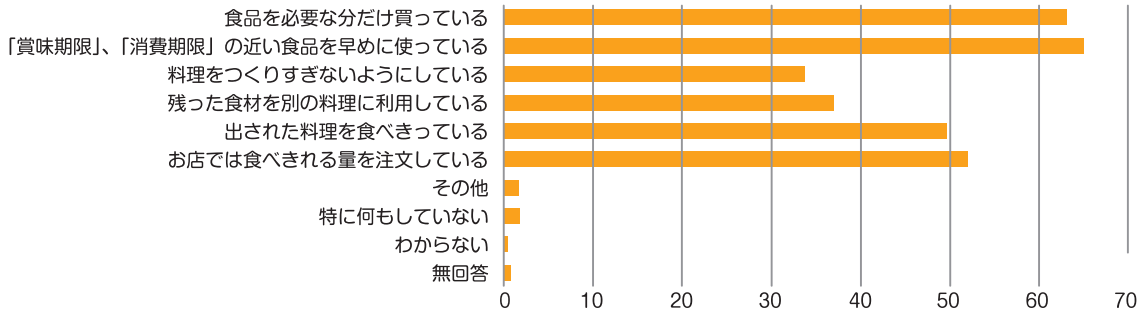
市民の取組 (市民意識調査)

一方で、市民の食品ロス削減への意識は高く、約97%が食品ロス削減のために何かしらの取組をしています。中でも、賞味期限や消費期限の近い食品を早めに使う人は全体の6割を超えています。

「手つかず食品」を出してしまう理由 (%) (令和3年度)



「食品ロス」を出さないためにふだん行っていること (%) (令和3年度)



市での取組

さいたま市では「さいたま市食品ロス削減プロジェクト」として、食品ロスの「発生要因に応じた施策」を展開しています。

Saitama Sunday Soup (日曜日は食べつくスープ!)

「おいしく減らす、食品ロス」をコンセプトに、手をつけずに捨てられることが多い「野菜」などの生鮮食材について、余った食材は、日曜日の夜に、スープにして食べつくそうという解決策です。



詳しくはコチラ

フードドライブ

「フードドライブ」とは、家庭で余っている食品を回収し、福祉施設等に寄付する活動のことです。市民の皆様から市役所をはじめ市内26か所の施設で食品をお預かりし、「特定非営利活動法人フードバンク埼玉」を通じて地域の福祉施設などに寄付しています。



詳しくはコチラ

チーム Eat All

食品ロスの削減を推進するため、事業者の皆様と市でつくる「チーム」です。市がホームページ等で、参加事業者による食品ロス削減に係る取組を紹介するほか、参加事業者がチームのロゴマークを事業所やホームページ等に掲示し、食品ロス削減を推進する意思を宣言できます。



詳しくはコチラ

食品ロス削減対策ミッションを体験しよう！
二次元コードを読み取って動画をご覧ください。



みなさんもおいしく楽しく、
無理なく食品ロスを減らしましょう！