

もったいない！を家庭で実践！

食品ロスは「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600万トン以上の食品ロスが発生し、そのうちの約半分は家庭からだされています。1人当たりになると毎日軽くご飯茶碗1杯分(約140g)が捨てられている計算になります。

日本の食糧自給率は、わずか40%未満です。大半を輸入に頼っている一方で、食べられる食料を大量に捨てています。

・・・もったいない！と思いませんか？

4人家族なら毎年6万円相当の食品を捨てていることになります。



* あなたの食品ロス度をチェック

買 い 物	<input type="checkbox"/> 必要なときだけに行く
	<input type="checkbox"/> 行く前に冷蔵庫に何があるかを見る
	<input type="checkbox"/> 賞味期限・消費期限を正しく理解し参考にしている
	<input type="checkbox"/> バラ売りなどを活用し必要な量だけを購入する
調 理	<input type="checkbox"/> 衝動買いしない
	<input type="checkbox"/> 食べきれぬ量だけ作る
	<input type="checkbox"/> 材料はできるだけムダなく使いきる
保 存	<input type="checkbox"/> 余り物を調理するように工夫している
	<input type="checkbox"/> 食べきれないときは捨てずに保存している
外 食	<input type="checkbox"/> 冷蔵庫は詰め込みすぎないように整理している
	<input type="checkbox"/> 保存した残り物は忘れずに食べるようにしている
	<input type="checkbox"/> ご飯は小盛りにするなど食べきれぬ量を注文する
	<input type="checkbox"/> 残したおかずは持ち帰れるようにしている

0～6個 食べ物へのムダがないか日頃から注意しましょう。

7～11個 かなり意識しています。もう少し頑張ってください。

11～13個 これからも「食品ロス」ゼロを目指しましょう。

* 出典：原田佳子 社会福祉法人に会あいあいネット代表

◎ 捨てられやすい食品

1. 主食(ごはん、パン、麺類)

2. 野菜



3. おかず



◎ 捨ててしまう理由

1. 食べ切れなかった

2. 傷ませてしまった
(腐敗・カビ、しおれたなど)



3. 賞味・消費期限が切れていた



食品ロスを減らすために私達が家庭でできること！

＜買い物をするとき＞ ……空腹時やイライラするときは行かない

① 買い物前に、食材をチェック

買い物前に、冷蔵庫や冷凍庫・食品庫にある食材を確認する。

(メモ書きや携帯・スマホで撮影し、買い物時に参考にする)



② 必要な分だけ買って食べきる

まとめ買いを避け、使う分・食べられる量だけを買う。(バラ売り、量り売りの利用)

③ 期限表示を知って、賢く買う

・・・すぐ使う食品は、陳列順に(棚の手前から)取る

利用する予定と照らして、期限表示を確認する。

表示されている保存方法で保存した場合の開封前の期限です。



*** 一度開封した食品は、期限表示にかかわらず早めに食べる！**

加工食品に表示されている「消費期限」と「賞味期限」の違いを知っていますか？

「消費期限」は、食べても安全な期限

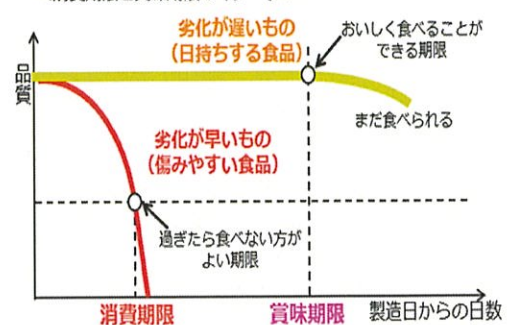
弁当・おにぎり・惣菜・調理パン・ケーキなど
年月日で表示

「賞味期限」は、おいしく食べる ことができる期限

牛乳・ジュース・カップめん・缶詰など
3か月を超えると年月で表示

**賞味期限は過ぎてもすぐに廃棄せず
自分で食べられるかどうかを判断する**

＜消費期限と賞味期限のイメージ＞



- ④ 旬のものを選ぼう …栄養価が高く、おいしさは格別、そしてお得です

＜調理をするとき＞

① 残っている材料から使う

「いつか食べる」食品は食品ロス予備軍！？

余っている食材や鮮度を失いつつある食材を優先的に使う献立を考える。



② 食べきれる量を作る

体調や健康、家族の予定も配慮して、作る量を調整する。

* 自分の適量を知る

「適量」は、食品ロスを減らし、肥満ややせを防ぐことに役立ちます。

自分や家族の健康維持・増進のためには、何をどれだけ食べたらよいのかを知っておく必要があります。

③ 食材を上手に食べきる

定期的に冷蔵庫や収納庫を整理する日を決める。

(家にあるものだけで料理することで冷蔵庫スッキリ、在庫一掃の日)

食材をできるだけムダなく使いきる。 …エコクッキング



④ 食べ切れずに残った料理は、

→ **リメイクやアレンジレシピなどで工夫する**

(残った料理をアレンジして別の料理に活用する)

うまく保存して、期間をのばし、栄養を保持する

＜保存をするとき＞

① 最適な保存場所に

食品に記載されている保存方法に従って最適な場所に保存する。 …下記参照

② まとめて下処理

野菜は、冷凍や乾燥、漬けるなどの下処理をし、ストックする。



③ ローリングストック (法) …普段食べている食品を少し多めに買い置きして、

食べたらその分を買い足していく方法

期間の長い食品を奥に、近い食品を手前に保管し、時々、保管している食品を普段の食事に取り入れる。

災害時の食料備蓄は1週間程度の備蓄が推奨されていますが、この方法にすれば常に新しい食材が供給されるため災害時にも安心して食べられます。

食品は「適材適所」に…食品に合った環境の場所に置く



<冷蔵庫を過信しない！>

- ・ ドアの開け閉めに注意！
5秒間開けていると元の温度に戻るのに1分半もかかる
- ・ 詰めすぎず7割を目安に、フリースペースを確保する
- ・ ドアポケットには、温度に左右されない調味料など
- ・ 熱い食品や調理したものは、必ず冷ましてから入れる



* 出典:ベターホーム協会 大切な食べものを
無駄にしない読本より

「常温」＝「室温」 直射日光があたる場所 暖房やガス台のそばは避ける
「冷暗所」…暗くて涼しい場所

<野菜の保存方法> …栄養価や味が落ちないうちに食べよう

- ・ 葉物野菜は、乾燥させないようにポリ袋(野菜保存専用有)に入れ野菜室へ。
- ・ キャベツや白菜は、芯をくりぬき、湿ったペーパーを詰めてラップで巻く。
- ・ 栽培されているときの状態で置く。



立ち型の野菜はできるだけ立って保存
葉つき野菜は葉を切り落とす

- ・ 青菜やブロッコリーは茹でて冷蔵すれば、2~3日は大丈夫です。
(キッチンペーパーを1枚入れる)



- ・ 少量の薬味は、冷凍がおすすめです。

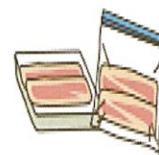
長ねぎ(小口切り)、生姜(すりおろし・みじん切り・細切り)、にんにく(みじん切り)

- ・ 野菜は、かために茹でて、水気をよくふきとり、すぐ使える状態で冷凍する。
- ・ 芋類や玉ねぎは冷蔵庫に入れずに常温保存(湿気ないように新聞紙でくるむ)する。



<肉と魚の保存方法>

- ・ トレーから出して、水分を取ってから冷蔵する。よく使う量に小分けする。
- ・ 冷凍するときは、よく使う量に小分けし、霜がつかないように、空気を抜いてラップでピッタリと包み、薄く平らにし、さらにポリ袋や冷凍用の保存袋に入れ、金属製トレーなどに載せて、すばやく冷凍する。
- ・ 一度解凍したものを再冷凍は原則NG！
- ・ 魚は、しょうゆや酒につけたり、みそを塗って下味をつけてから冷凍する。または、焼くか煮てから冷凍してもよい。



<家庭での冷凍に向く食品> . . . 目安は1か月以内

- ・ ごはん(炊きたてを1食分ずつラップに包み冷めてから)、パン(小分けしてラップで包む)
- ・ 加熱調理したもの カレーやシチュー(じゃが芋・人参は除く)、ハンバーグ、ぎょうざなど
- ・ 油揚げや納豆、乾物や茶葉、きのこ、ピザ用チーズなど

*** おいしく解凍する** . . . 室温で解凍させると菌が繁殖しやすいので注意！

自然解凍	肉や魚は 冷蔵庫 で、時間をかけてゆっくり解凍すると水っぽくならない。
流水解凍	解凍してそのまま食べる場合や急ぐときに。水が入らない袋に入れて。
電子レンジ解凍	解凍(弱)機能を使う。加熱のしすぎに注意！
加熱解凍	野菜は、凍ったまま加熱調理すると味や食感が落ちにくい。

<外食をするとき>

① 店選び

食品ロス削減に積極的に取り組む店を選びましょう。
右記のポスターやステッカーが目印です。
市と共同で食品ロスの削減に取り組んでいる飲食店や小売店など34店(令和元年11月現在)が
「大仙市食べきり協力店」です

② 注文

食べられる分だけ注文する。
小盛りメニューやハーフサイズを活用する。

③ 食事

料理をおいしく食べきる。
食べきれずに残した料理を自己責任の範囲で持ち帰りする。(持ち帰りパック等の活用)



こんな活動ご存知ですか？

お中元や歳暮などの贈答品が余ってしまった、買いすぎて食べきれない食品を眠らせていませんか？期限前の未利用食品であれば寄付することで、食品ロス削減につながります。

フードドライブは、家庭で余っている食べ物を持ち寄り、地域の福祉団体やフードバンクなどに寄付する活動です。