

食品ロスを減らしましょう!

食品ロスとは?

食べられるのに捨てられている食品のこと。食品ロスの中には、手つかずの状態ですべて捨てられている食品もあり、この状況を多くの方に知っていただくことが大切です。

食品ロスの現状

日本における食品ロスは、年間約600万トン以上発生し、これを日本人一人当たりで換算すると、年間約50kg、毎日お茶碗約1杯分(約140g)の食べものを捨てている計算になります。

食品ロスの約半分は家庭から

日本における食品ロスの年間発生量約600万トンのうち半分の約300万トンは家庭から発生しています。

食品ロス削減のためには、家庭での取組が重要です。

食べ物の「もったいない」を減らし、日常生活で毎日おいしく食べられるため、できることから始めましょう。



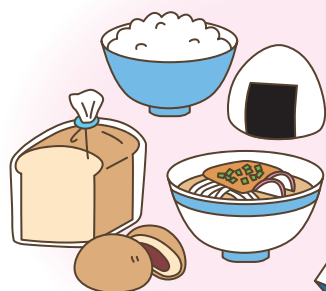
堺市環境マスコットキャラクター「ムーやん」



生活ごみの中から見つかった「手つかず食品」

家庭で捨てられやすい食品

①位 主食
(ごはん、パン、麺類)



②位 野菜

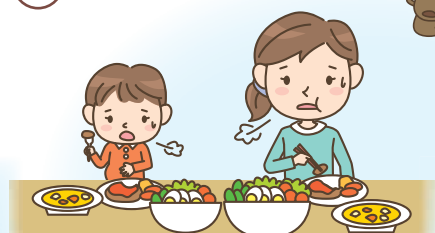


③位 おかず

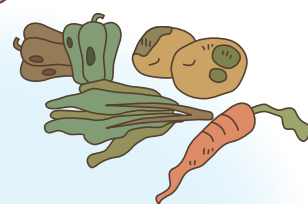


捨ててしまう理由

①位 食べきれなかった



②位 傷ませてしまった



③位 賞味・消費
期限が切れていた



消費者庁が行った調査の結果 (平成29年度)

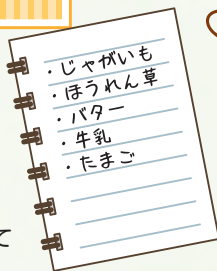
買物編

1 買いものに行く前には家にある食材をチェックしてから!

まずは家のなかのどこに、どんな食材・食品があるかを把握しましょう。冷蔵庫、冷凍庫、食品庫、床下収納などを確認してみましょう。

おすすめ

スマホで冷蔵庫や食品庫の写真を撮って買いものに行くのもよいでしょう。



2 家にある食材を優先的に使うことを考えて

家にある食材を使った献立を考えてみよう。

おすすめ

食材名を入力してレシピ検索。

じゃがいも 牛乳 レシピ 検索



3 使いきれ的分だけ買うようにしましょう

今日使うもの、補充する食材など、メモを活用して使いきれ的分だけ買いましょう。

おすすめ

カット野菜は割高感がありますが、少量だけ必要な場合には利用してみてもいいが、切らずにそのまま使えるのも便利。



4 人や社会、環境のことも考えて買いものをしよう

今日使うものなら、スーパーの棚の前から取って、買いましょう。

消費期限や賞味期限が近いものが売れ残ると結局、食品ロスになります。

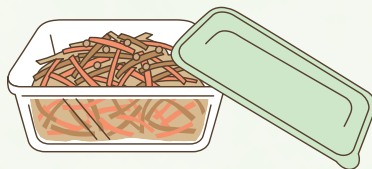
調理編

1 作りすぎない工夫をしよう

家族の予定や体調を把握するのが大事だけど、どれだけ食べるかの調整が難しい。少なめに作って、足りない時は常備菜を出動させよう!

常備菜 レシピ

検索



2 在庫一掃の日をつかって食べよう

日を決めて、家にあるものだけで料理することで冷蔵庫もすっきり。余っている料理で何ができるかチャレンジしてみよう!

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

3 残った料理をリメイクしよう

料理レシピサイト クックパッド「消費者庁のキッチン」にリメイク料理のレシピが掲載されているよ。

消費者庁のキッチン

検索



【リメイク】ポテトのミートソースグラタン



材料 (4人分)

じゃがいも 中3個
 ピザ用チーズ 40g
 ミートソースの残り 80~100g
 パン粉 大さじ4
 パセリ 少々
 バター 適量

- 1 じゃがいもは1cm程度の角切りにして、楊枝が刺さる程度軽くゆでるか蒸す。耐熱性のグラタン皿にバターを薄く塗っておく。
- 2 切ったじゃがいもをグラタン皿に並べ、ミートソース、ピザ用チーズ、パン粉、パセリをのせる。
- 3 表面に焦げ目がつく程度、オーブンで焼く。

4 野菜はここまで食べられる!

- ・ほうれんそうの根元の赤い部分もきれいに洗えば食べられる。
- ・大根の葉、かぶの葉、細かく刻んでちりめんじゃこやかかつお節と炒めてふりかけに。
- ・にんじん、かぼちゃは皮まで食べられる。ピーマンの種もそのまま調理して大丈夫。
- ・店で売っているニラの茎部分は切り落とさずに、そのまま全部食べられる。
- ・きのこの石づき、おがくずがついている部分さえとりのぞけばOK。

だいこんの葉のふりかけ*



材料

・だいこんの葉と茎 一本分
 ・醤油、みりん、ごま油 少々
 ・けずり鰹節 30g~40g(好みで)

- 1 だいこんの葉と茎は、フライパンに水と塩少々を入れて、沸騰したら、蓋をして蒸すようにさっとゆでる。(後で火を入れるので、少しくったりすればOK)
- 2 引きあげたら、少し熱を取り、軽く絞って細かくみじん切りにする。(水分はあまりないほうが良い)
- 3 フライパンにごま油を熱し、みじん切っただいこんの葉と茎を入れ、強火でサッと炒める。
- 4 醤油、みりんを加え、最後に鰹節を適量に入れさらに混ぜて、できあがり。



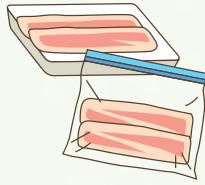
*記載されているだいこんの葉レシピは、公益社団法人 日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会 (NACS) 西日本支部 食活研究会様が考案したものを参考にしています。

保存編

1 冷凍できる食品を知ろう

肉と魚の冷凍・解凍の方法

- 1 トレーから出して、使うごとにラップまたは、フリーザーバッグに入れて冷凍しましょう。
- 2 霜がつかないように、空気を抜いて、薄く平らにします。
- 3 アルミのトレーに載せたり、アルミホイルで包むと、熱が伝わりやすいので、早く凍ります。
- 4 室温で解凍させると菌が繁殖しやすくなるので、冷蔵庫に入れてゆっくりと解凍しましょう。



2 冷凍は新鮮なうちにして、解凍後もすぐに調理しよう

水分の多い野菜は、乾燥から防ぐ

白菜、キャベツ等は乾燥しないように、芯や切り口にキッチンペーパーを湿らせたものをかぶせて、ラップで包んでから野菜室で保管すると長持ちします。

パンの保存方法

すぐ食べきれない場合はひとつずつ、ラップやアルミホイルにくるんでフリーザーバッグに入れて冷凍庫へ。自然解凍の方がふんわりと焼けるのでおすすめです。凍ったままトースターで焼いてもOK。

じゃがいも、玉ねぎ、さつまいもは冷暗所で保管

成長してしまい、芽が出やすくなるので光に当てないようにしましょう。腐りやすくなるので、湿気ないように新聞紙にくるんで冷暗所に保管しましょう。



3 使うときのことを考えて保存の仕方を考えよう

葉物野菜は生のまま冷凍可

小松菜・ほうれんそうなどは使いやすい大きさに切り、冷凍庫へ。冷凍するとシャキッとした食感を楽しむような料理には不向きなので、みそ汁や鍋物用に。

きのこも冷凍して保存

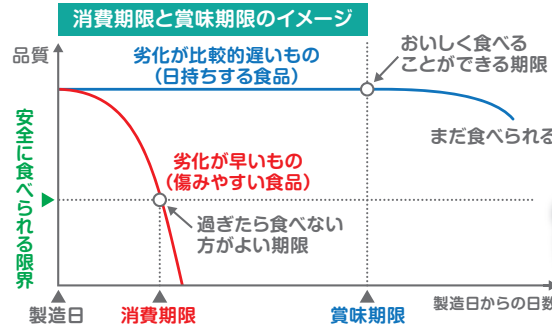
しめじ・しいたけなどのきのこ類は、水で洗わずに、根元を切り落として、食べやすい大きさにカットし冷凍庫へ。調理する時は、冷凍のまま調理しましょう。

レモンもまるごと冷凍できる

丸ごと若しくは、使いやすい輪切りやくし型切りにして、ひとつずつラップでくるんで、フリーザーバッグに入れて冷凍庫へ。冷凍すると、皮の苦みが出にくいので、飲みものや料理に使えます。

トマトもまるごと冷凍できる

加熱調理するなら冷凍がおすすめ。丸ごと冷凍したトマトを水につけるだけで、皮むきができます。熟しすぎて柔らかくなったトマトも、半分凍らせて、すりおろしや細かく刻むこともできます。



消費者庁の資料を基に作成

■消費期限 安全に食べられる期限

■賞味期限 おいしく食べられる期限

開封後は期限内でもできるだけ早く食べきりましょう。

賞味期限を過ぎても
すぐに廃棄せず、
自分で判断することも
大切だね!



整理整頓編

1 食品をカテゴリ分けする

まず、食品庫のものを調味料、麺類、乾物、粉もの、飲みもの、非常食などにカテゴリ分けしましょう。冷蔵庫は、定番食材、調理予定の食材、期限切れの近いもの、食べかけのもの、小さいものなどに分類しましょう。

2 それぞれの置く場所を決める

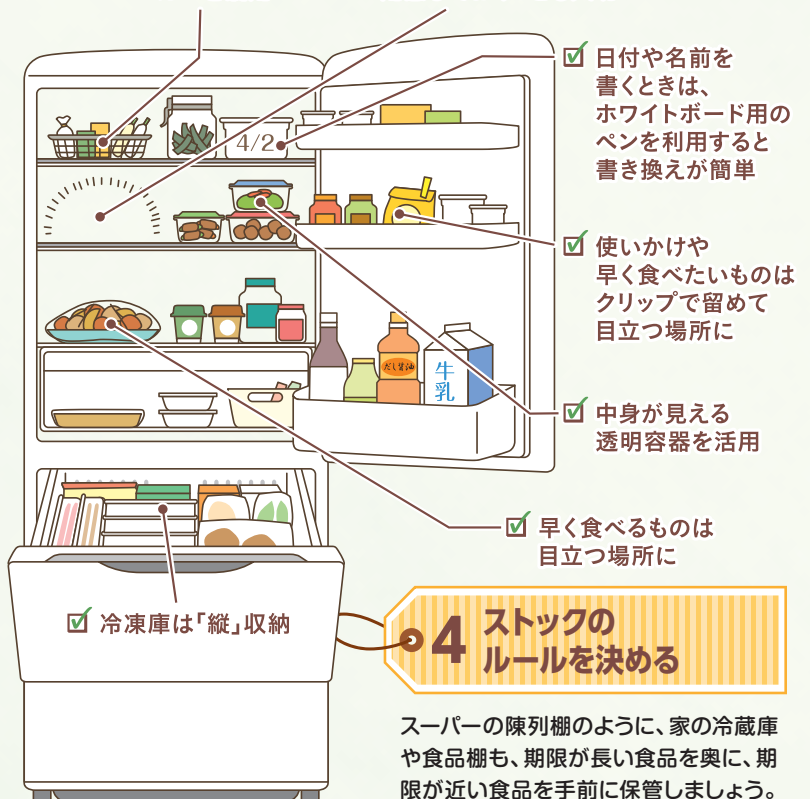
置き場所を決めて、表示しましょう。

- ✓ ジャンルごとにグループ収納
- ✓ 同じものは1か所に
- ✓ 目で見て分かる表示を
- ✓ 複数在庫がある場合には、手前に古いものを
- ✓ 整理方法に迷ったらスーパーの陳列を参考に

3 とりあえずのスペースを作る

詰めすぎず、余裕を持った配置にしましょう。常にフリースペースを確保しておくのが、整理整頓を長続きさせるコツです。

- ✓ 小さいものはカゴを活用
- ✓ フリースペースを用意しておくことも大切



- ✓ 日付や名前を書くときは、ホワイトボード用のペンを利用すると書き換えが簡単

- ✓ 使いかけや早く食べたいものはクリップで留めて目立つ場所に

- ✓ 中身が見える透明容器を活用

- ✓ 早く食べるものは目立つ場所に

- ✓ 冷凍庫は「縦」収納

4 ストックのルールを決める

スーパーの陳列棚のように、家の冷蔵庫や食品棚も、期限が長い食品を奥に、期限が近い食品を手前に保管しましょう。また、常備したい食材は、残りがどれくらいになったら補充するかなど、ルールを決めておくとも良いでしょう。

外食時編

外食時は(個人でも・宴会でも) ~おいしく食べきるために~

◆予約時や注文時には、
好みなどを伝え、
適量を注文しましょう。



◆メニューを注視!

「小盛り」「ハーフサイズ」の有無の確認、
また「ご飯を少なめに」などの
希望をお店の人へ
伝えてみましょう。



◆持ち帰りOKならその活用を! (※)

◆宴会では、「残さず食べよう!『30・10運動』」を実践しましょう(下記参照)。

※持ち帰りの際は、持ち帰って良い物、消費期限、持ち帰り後の管理方法などをお店に確認し、持ち帰った後は自己責任で適正管理を徹底しましょう。



教えて!?
レ・ヤン!

さんまる・いちまる 残さず食べよう!『30・10運動』って?

『30・10(さんまる・いちまる)運動』とは、宴会時に食べ残しを減らす運動です。

幹事さんからの声かけで、
食べることに
集中する時間をつくり、
「おいしく・楽しく・残さない」
宴席としてください。

幹事さんの
声かけが鍵!

★食べきれない量を注文 ★食べられない物は先に伝える

<p>宴会 はじめての 30分</p> <p>味わいタイム 乾杯後30分間は できたての料理を味わう</p> <p>30分間は席を立たずに 食事を楽しんでください!</p>	<p>宴会 なかば</p> <p>楽しみタイム おしゃべりなどで、 親睦を深める</p> <p>食べきれない料理があれば、隣のテーブルへ!</p>	<p>宴会 おわりの 10分</p> <p>食べきりタイム お開き前の10分間は もう一度料理を楽しむ</p> <p>席に戻って、おいしく 食べきりましょう。</p>
---	--	--



10月は食品ロス削減月間だよ♪

令和元年10月1日「食品ロスの削減の推進に関する法律」施行

本法律は、食品ロスの削減に関し、国、地方公共団体等の責務等を明らかにするとともに、基本方針の策定
その他食品ロスの削減に関する施策の基本となる事項を定めること等により、食品ロスの削減を総合的に
推進することを目的としています。

編集・発行

堺市 環境局 環境事業部 資源循環推進課
〒590-0078 堺市堺区南瓦町3番1号
TEL (072) 228-7479 FAX (072) 228-7063
(URL) <http://www.city.sakai.lg.jp/>



笑顔あふれる 住み続けたいまち

SDGs未来都市・堺
Sustainable Development Goals Future City, SAKAI CITY