

おいしく ムダなく 食べきろう



とうもろこしの芯でスープのダシを取る
(家庭における食品ロス削減取組アイデアから)

10月は食品ロス削減月間です

本来食べることができるにもかかわらず、廃棄されている食品「食品ロス」。食べ残しや消費・賞味期限切れなどが主な原因です。今年の5月には、日本で初めて食品ロスに関する法律「食品ロスの削減の推進に関する法律」が成立。水戸市では、国の動きに先駆けて、昨年11月に「食品ロス削減に関する行動指針」を策定し、すでにさまざまな取組を進めています。

問合せ/ごみ対策課(☎232-9114)

食品ロスは目の前の食卓に
平成28年度に国内で発生した食品ロスは約643万トン。そのうち食品関連事業者からの食品ロスは、全体の半分以上を占める約352万トンと推計されています(図1、農林水産省及び環境省「平成28年度推計」)。原因は、レストランなど飲食店での食べ残りや、食品販売店での売れ残りなどです。

また、家庭で発生する食品ロスは約291万トンと、全体の約45%を占めています(図1)。消費者庁が平成29年度に徳島県で行った調査によると、家庭で最も多く廃棄されていたのは、ごはんやパン、麺類などの主食で

捨ててしまう理由として最も多かったのは、食べきれないというものでした(図2、平成29年度徳島県における食品ロス削減に関する実証事業の結果)。外食や家庭の食卓で出てきた料理は完食できていますか。あと一口分のごはんが食べられなかったという経験はないでしょうか。また、スーパーなどで食品を選ぶ際、すぐ使うものでも消費・賞味期限がより先のものにしていませんか。食品ロスは、私たちに身近な問題なのです。

どんな行動をすればいい？
食べきれぬ量を注文する、商品棚の手前から買う。これも一つの取組です。私たちの日頃の行動が、食品ロスの削減に大きく影響します。ほんの少しの心がけてもつたいないを減らすことができるのです。

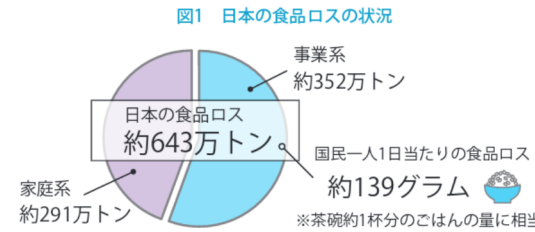


図2 家庭における食品ロス

捨てられやすい食品	捨ててしまう理由
1位 主食(ごはん、パン、麺類)	1位 食べきれなかった
2位 野菜	2位 傷ませてしまった
3位 おかず	3位 消費・賞味期限が切れていた



募集！
みと食べきり運動協力店
食べ残しを減らす協力店として登録した市内の飲食店や宿泊施設、食品販売店などに「のぼり旗」「登録ステッカー」などを配布するほか、取組を市ホームページなどで紹介します。詳細は、ごみ対策課(☎232-9114)にお問合せください。

外食などで、できること

飲食店や食品販売店などでは、量に配慮して提供したり、消費・賞味期限が迫った商品の値引きをしたりして、食品がむだにならないような工夫をしています。こうした事業所からの食品ロスを削減していくには、消費者の立場である私たちの取組も欠かせません。

- ・食べきれぬ量を注文
- ・宴会などで30・10運動を実践 ※30・10(さんまるいちまる)運動…宴会などの乾杯から30分間、終了前10分間は、席で料理を楽しみましょう。
- ・食材を買うときは、すぐに使う予定があるものは消費・賞味期限が近いものを選ぶなど、使う時期に合わせて、必要な分を購入する

おいしいうちに 食べてもらえるように

マルトSC笠原店(笠原町、☎241-5000) 店長 布施宏さん



小売店で食品ロスの原因となりやすいのは、特に発注の部分。仕入れの数量や総菜などを作る量は、それまでの販売実績を参考にしますが、当日の天気や気温などに左右されるため、コントロールが難しい。急な悪天候で客足が減り、総菜などが売れ残ってしまふこともあります。消費・賞味期限内に売りきる一つの方法として、値引き販売を実施しています。安く販売することは、店としては売上げが下がることになりま

すが、おいしいうちに少しでも多くの人に手に取ってもらい、廃棄する品物を減らしたいと考えています。それでも廃棄となってしまうものは、登録し、次の発注に生かすようにしています。協力店として登録したことで、従業員も「食品ロスを減らそう」という意識が高まってきました。

声をかけながら 食べきれぬ量で提供

かしわや(渡里町、☎225-2207) 店長 柏旭さん

お客様に残さず食べきってもらえるように、といつも考えています。例えばラーメン一杯1200〜1300グラムが、多くの人が食べきれぬ量と言われていますが、それは人によっても違う。注文の時に声をかけてもらえれば調整します。

お客様は、初めての来店ではメニューの量がわからないことが多いと思います。一方で店側も注文に対して「食べきれますか」とは聞きづらいことも。難しいけれど、お互いに残さず食べきってもらえるように、という気持ちで、声をかけあえるといいですね。店には写真付きのメニューもあるので、参考にしてほしいです。



買物をしたら、すぐ下ごしらえ

買出し後に野菜ミックスを作ります。子どもが小さいので、調理にかかる時間の短縮(時短)が一番の目的。下ごしらえをしておくと、調理が早いし、献立も考えやすいです。下ごしらえにかかる時間は20~30分程度。野菜が傷まないうちに食べられる、3~4日分の量で作っています。いろいろなメニューにパツと使えるので、食べることが出来ますよ。

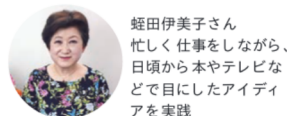


佐藤亜希子さん
仕事もあり、時間を上手に使う工夫をしている

- 数種類の野菜をませた野菜ミックスを作る
サラダ用、炒め物用など、切り方を変えておくことでさらに便利。
- 買い出しは素早く済ませる
スーパーでの買物は1000円まで、10分ほどで済むように、買っものを限定する。



使いきり！ 健康とエコライフで豊かに



蛭田伊美子さん
忙しく仕事をしながら、日頃から本やテレビなどで目にしたアイデアを実践

作り置きのおかずを日々の弁当にも

食材をおいしく食べきるために、ひと手間かけて、新鮮なうちに仕込み、使いきるようにしています。健康にもよく、むだがありません。節約にもなります。

おすすめは天日干し。普段捨てているような皮や種は、実は栄養が豊富。天日干しは保存が効くうえに、栄養価が何倍にもなり、かさも減るので、保存しやすくなります。例えば大根は千切りにして、一日程度干したものは納豆に混ぜたり、数日干したものは昆布や野菜と一緒に炒めたりして食べています。歯ごたえも楽しめますよ。

自然の恵みを大切に、「もったいない」の気持ちで知恵を絞り、楽しく使いきりたいです。



● 塩や酢で日持ちさせる
野菜が新鮮なうちに、塩少々を千切りにした昆布、しょうがに水を少し加えて浅漬けに。みょうがや赤玉ねぎはスライスして酢に漬け込む。

● お日さまのエネルギーいっぱい
の天日干しで皮まで活用
みかんやゆずの皮は香りがよいので、天日干しで有効活用。無農薬なら湯をさして飲む。風呂に入れたり、いぶして虫よけにも。

クックパッド 「消費者庁のキッチン」

食材を有効活用するレシピを多数掲載。食材が余ったら、ぜひ参考に。

<https://cookpad.com/kitchen/10421939>



すぐに役に立つ！

- 余ったパンの耳でラスク
フライパンにマーガリンをとかし、パンの耳をカリカリになるまで炒め、砂糖をまぶす。
- 冷蔵庫一掃スープ
残り野菜などをまとめてスープにする。ケチャップやチーズなどで食べやすい味付けにする。

2 「時短」が食品ロス削減に

おだんごにして冷凍

使いきれない野菜を皮ごとみじん切り。ひき肉と混ぜて下味をつけ、団子にして冷凍する。鍋の具、ハンバーグ、甘酢あんかけなどに。

一つ一つは小さなことかもしれませんが、それを続けていくことも大変です。面倒に感じるときもあります。難しく考えすぎずに、簡単に済ませるため、時短のため、節約や健康のためなど、自分の生活や性格に合わせて、無理のない身近な目標を立ててみましょう。それをコツコツと日々達成していくことが、食品ロスの削減につながるのではないのでしょうか。

3 ひと手間を楽しむ

脳トレ感覚で献立づくり

食材の在庫を把握し、古い食材から順に使い、5日分の献立を作る。

● 捨てるに使うのも一品
ピーマンの種がある部分や、なすのヘタの部分を炒めて、箸休めの一品に。ゴーヤの綿はみそ汁の具として活用。食べた後のとろもろの芯を煮出したものはスープのダシになる。

冷凍&レトルトで余った食材を簡単調理

「皆さんもやっているような、ちょっとしたことなんですけど」と、日頃から実際に作っている料理を紹介してくれた五来恵子さん。「家庭における食品ロス削減アイデア」に応募した一人です。

五来さんは、余っている野菜や肉類を合わせて作る「一度きりのオリジナルカレー」を楽しんでいると言います。この日の材料は、ゴーヤ、ミニトマト、冷凍なす、冷凍オクラ、魚肉ソーセージ。冷凍の野菜はそのまま鍋へ。薄切りですぐ火が通るので、あっという間に完成です。

もう一品、マーボーなすも紹介してくれました。手にしたのはレトルトソースです。「手軽に味の変化をつけることができおすすめです。この日はレシピに書いてあるピーマンの代わりに、冷凍してあったゴーヤを入れました。材料をフライパンに重ねて入れて、蒸し焼きに。調味料の代わりにレトルトのソースを合わせて完成。これもあっという間にできあがりました。

「少しの工夫でむだをなくすことができます。料理が苦手だったり、面倒に感じてしまったりする人も、こういう方法でいいんだ、と気付くきっかけになればうれしいです。」



五来恵子さん
食品のむだをなくそうと、インターネットで保存方法などを調べて実践



五来さんが作ってくれたオリジナルカレー

我が家の食べきりアイデアを紹介します

食品ロスを削減するためには、一人一人が食生活の中で意識をすることが大切です。そこで、皆さんが家庭で実践している取組を募集。すぐに始められそうなものから、丁寧にひと手間をかけて取組むものまで、たくさんアイデアが集まりました。「自分にも、できそう」「やってみよう」とそんな取組が見つかったら、ぜひ試してみてください。

たくさんのご応募ありがとうございました！

家庭における食品ロス削減アイデア

食品をむだなく使いきる食べきりレシピや、買い物をするときの工夫など、家庭で行っている食品ロス削減アイデアを募集しました。市ホームページでも応募アイデアを紹介しています。
募集期間/5月27日~7月31日
応募者数/32名(13~86歳)

1 「簡単にできる」ことが続けるコツ

● 余分にある野菜は冷凍
薄切りなどにして冷凍保存。調理するときにはそのまま使う。火が通るのも早く便利。

● 冷蔵庫はスッキリ整理
パツと見渡せるので在庫の管理が楽にできる。

● カレーやレトルトソースを活用

