



合言葉は「もったいない」

皆さんは冷蔵庫に入れっぱなしで余らせている食品や食材はありませんか。冷蔵庫に入れたまま食材が傷んでいたり、期限切れになっていたことはありませんか。食べる分だけを購入したり、余った食材を冷凍保存することで、その「もったいない」は減らすことができます。

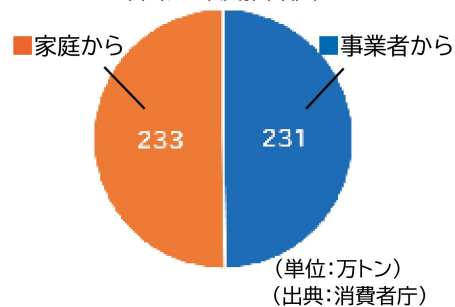


食品ロスの約半分は家庭から

私たちは、たくさんの食品を「ごみ」として捨てています。家庭での食品ロスについては、主な要因として食べ残し(およそ6割)、食材が傷んでいた、期限切れ、買いすぎなどが挙げられます。1人ひとりが「もったいない」を意識して行動することで、食品ロスの大きな削減につながります。

日本では食品ロスの量が年間464万トン(令和5年度推計値)とされています。これは国民1人当たりに換算すると年間37kg！おにぎり1個を約100gと仮定した場合、私たちは毎日1個捨てていることになります。

日本の食品ロス量
(令和5年度推計値)



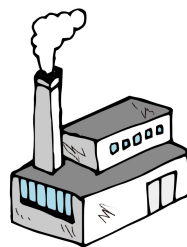
食品ロスの発生でこんなデメリットが！



費用(ごみ処理費、運搬費など)
の増加



地球温暖化



ごみ処理施設の寿命の短縮

食品ロスを削減すると
これらが減る！

本町では『食品ロス削減推進計画』を策定し、
削減に向けた様々な取り組みを推進しています。



上牧町ホームページ
『食品ロス削減推進計画』

今日から実践！ 3つの食品ロス削減術

1. 食材の『使い切り』

買い物を終えて家に帰った後、冷蔵庫に先ほど買ったものと同じ食材があることに気づき、食材を余らせてしまった経験はありませんか。

- 自宅にある食材を事前に確認し、必要な分だけを購入しましょう。
- 家にある食材を計画的に使い切りましょう。
- 食材の食べられる部分は、できる限り無駄にしないようにしましょう。
- 食材の特徴を理解し、適切な保存方法を心がけましょう。



2. おいしく『食べきり』

- 買ったものは食べられる量だけ作る。
- 野菜の皮や芯も料理に使う。
- 皮を厚く剥かない。

など食べ物は大切に残さず食べましょう。
肉や野菜が一度に食べきれない場合には、
冷凍や乾燥などの下処理
をし、小分け保存などを
することで食材を長持ち
させることができます。



3. すぐ食べるなら『手前どり』

お店では、手前にある商品ほど賞味期限や消費期限が近付いているものが多いので、すぐに食べる予定の食材は手前から取りましょう。廃棄される食品を減らすことにつながります。



(出典:消費者庁)

▶ 4ページでは食べ切りのため、野菜の皮や芯を使った簡単な料理のレシピを紹介します。



野菜の皮や芯を使った消費者庁の食品ロス削減レシピを紹介！

野菜せんべい

材料(12枚分)

薄力粉	大さじ4
片栗粉	大さじ1
塩	小さじ1/2
顆粒かつおだし	小さじ1
水	120cc
野菜の皮など(人参や大根の皮、キャベツの芯など)	合わせて約45g
いりごま(白)	小さじ3
桜えび(干し)	小さじ3
サラダ油	適量



作り方

- 1 野菜の皮などはよく洗ってから、ほそくみじん切りにする。キッチンペーパーで水気を取る。
- 2 ボウルにサラダ油以外の材料をすべて入れ、ダマにならないようによく混ぜる。
- 3 フライパンにサラダ油をしき、2を直径約4cm、厚さ約2mmに薄くひく。
- 4 3を、中火できつね色になるまで焼く。裏返し、フライ返しで押さえながら反対の面もきつね色になるまで焼く。
- 5 電子レンジの皿にオーブンシートを敷き、4を重ねないように乗せる。
- 6 ラップなどをせずに、電子レンジ600Wで約3分間、水分が飛ぶまで加熱する。
- 7 電子レンジから取り出し、器に盛りつけ、できあがり。

(出典:消費者庁Cookpad)

作ってみた町職員の感想

- いつもは捨てている野菜の皮を使ったことでごみがほとんど出なかったことに驚きました！
- キャベツの芯がおいしく食べられるなんて知らなかった！

今回紹介したレシピのほかにも、野菜の皮や芯などをおいしく食べられるさまざまな食品ロス削減レシピがCookpadの消費者庁ページで紹介されています。詳しくは右のQRコードからご覧ください。

