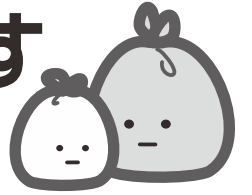


食品ロスを減らそう



近年、食品の廃棄量が問題になっています



本来食べられるのに
廃棄されている食品
＝「食品ロス」は、国内だけで
年間646万トン以上です。

これは、世界中で飢餓に苦しむ
人々への食糧援助量の約2倍に
相当する量です。



日本人1人당に換算すると、毎日
お茶碗約1杯分(約136g)の食べ物
が捨てられていることになります。

農林水産省及び環境省
「平成27年度推計」

食品ロスの発生現場は

生産から消費までのさまざまな
場面で食品ロスが起っています。

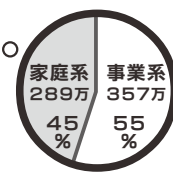


何がどんな時に廃棄される？

家庭で多い食品ロスは
・野菜
・調理加工品
・果実類
・魚介類

廃棄のおもな理由は
・期限切れ
・皮などの過剰除去
・食べ残し

食品ロス
合計646万トン



農林水産省
食品ロスの内訳 平成27年度

食料品店での食品ロスは
・新商品に切り替わる際に店頭から
撤去された商品(定番カット商品)
・欠品を防ぐためにストックしていて
期限切れで販売できなくなった在庫
・印刷ミス・汚損・破損など

飲食店での食品ロスは
・利用客が食べ残した料理
・調理段階での仕込み過剰など

宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品
げんき君 ホームページ
健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

かちどき薬局のブログ
ameblo.jp/kachidoki-blog



Seedling 2019 1月号

Copyright © 2019 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

世界的にも問題に

先進国を含む国際社会全体で
食品ロスを減らす取り組みが
広がっています。

例 フランスでは大型スーパーの
食品廃棄を禁止し、売れ残りの
食品は慈善団体に寄付するか、
肥料・飼料としての転用義務が
法律で定められています。

食品ロスを減らすために できること



食材を使い切る・食べ切る

食品を捨ててしまう理由として多いのは
・鮮度の低下 ・腐敗 ・カビの発生
・消費期限や賞味期限が過ぎた などです

買う時



ここが
ロスの
原因

- ◇安い値段だからと買い過ぎてしまう
- ◇家に在庫があるのを忘れて買ってしまふ
- ◇おいしそうだし、食べ切れると思って買い込む
- ↓
- ◇使い切れずに腐ってしまう
- ◇消費期限切れになっている
- ◇飽きてしまって食べずに残っている

できることから始めよう

- ◆買い物に行く前に冷蔵庫や食品棚の中身を確認する
- ◆買い物リストを持っていく
- ◆お買い得だからといって買い過ぎない
- ◆お腹を満たしてから買い物に行く など



紹介します☆ いろいろな食品ロス対策

『フードドライブ』

家庭で余っている食べ物を、学校や職場などに持ち寄り、地域の福祉団体・施設・フードバンク※などに寄付する活動。

※フードバンク

食品の製造工程で発生する規格外品などを引き取り、福祉施設などへ無料で提供する団体・活動。

『規格外農産物』の販売

曲がっていたり傷がある野菜や果物など、規格に合わないものや、余ってしまった農産物を廃棄せずに低価格で販売する取り組みもあります。



保存する時

最も廃棄が多い野菜や果実を
長持ちさせる保存法



切って
保存

大根 冷蔵庫の野菜室で保存する時は土を洗い落とし、葉を切り離す。軽く湿らせた新聞紙で包んでポリ袋に入れ、立てて保存。冬場なら、葉を切り離した大根を庭の土の中に縦に埋めておくと長期保存できる。

白菜

冬場は、乾いた新聞紙で包んで根を下にして立てて段ボールに入れ、立てて冷暗所に保存。

ごぼう

土付きごぼうは、新聞紙で包んで根を下にして立てて冷暗所に保存。洗いごぼうは、軽く湿らせた新聞紙に包んでポリ袋に入れ野菜室に保存。

ほうれんそう

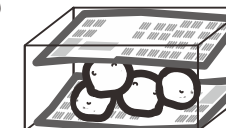
湿らせた新聞紙に包み、ポリ袋に入れて葉を上にして立てて野菜室に保存。

乾燥を
防ぐ



新聞紙で包んで、湿気の少ない冷暗所に保存。箱で保存する時は、新聞紙を箱に敷き、上にも被せて光が入らないようにする。

光を
遮る



みかん

段ボールに新聞紙を敷き、フタはせず、上にも新聞紙を被せておく。風通しが良い、冷暗所に保存。下のみかんからカビが生えやすいので、上下のみかんを時々入れ替える。

バナナ

房から取り外して1本ずつラップに包むかポリ袋に入れて野菜室で保存すると長期保存できる。

冷蔵庫の上手な使い方

詰め過ぎない

隙間なく詰まっていると出し入れしにくく、奥にある食品に目が届かないので食品ロスの原因となります

日持ちしないものは手前に入れる

おいしいうちに食べ切るには、目に付く所に入れておくのがコツ

トレーにまとめる

同じジャンルの食品はトレーにまとめておくと、取り出すのも楽です

透明容器に入れる

何が入っているか一目でわかります

冷凍できる食品例

石づきを除いてそのまま冷凍。冷凍すると栄養価や旨みがアップする

冷凍室を活用する

冷凍できる食品は傷んでしまう前にフリーザーバッグなどに小分けして冷凍しましょう

大根

カットして生のまま冷凍してから煮ると短時間でやわらかくなり、味も染み込みやすい

冷凍できる食品例

期限表示を正しく理解する

消費期限と賞味期限の違いを明らかにして
食用の可否を正しく見極めましょう

消費期限とは…食べても安全な期限

「消費期限」とは、定められた方法で保存すれば
食品衛生上の問題が生じないと認められる期限です。

消費期限を過ぎた食品は食べないようにしてください。



品質や状態が急速に劣化しやすいものに表示
・弁当・調理パン・惣菜・生菓子・肉・生めん など

賞味期限とは…おいしく食べられる期限

「賞味期限」とは、定められた方法で保存すれば
期待されるすべての品質が保持される期限のことです。
ただし、この期限を過ぎていても、これらの品質が保持
されていることがあります。

賞味期限を過ぎた食品は、必ずしもすぐに食べられなく
なるわけではありません。食べられるかどうかは、
消費者が個々に判断する必要があります。



品質の劣化が比較的穏やかなものに表示
・スナック菓子・即席めん・缶詰・ペットボトル飲料 など

賞味期限の『年月表示』が進んでいます

年月日表示から年月表示に切り替えることで、食用が可能な範囲で
期間に幅を持たせて無用な廃棄を防ぎ、物流や在庫管理の効率化を
はかれるメリットがあります。

捨てる前に別の料理に活用する

食べられるのに捨ててしまう食材で「1品」作ろう

食材救済 レシピ

大根の皮で
カレー風味のガレット



お子さんも
食べやすく、
サツと作って
おつまみにも。

材料(2人分)
大根の皮 100g
ベーコン 1枚
とろけるチーズ 30g
片栗粉 大さじ1
カレー粉 小さじ1/2
こしょう 少々
オリーブ油 小さじ2
大根の葉 適量

作り方

- ① 大根の皮は約5cmの細切りにして耐熱皿に
入れ、ラップをかけて600Wのレンジで約2分、
しんなりするまで加熱する。
- ② 冷まして水気を絞り、ボウルに入れて、
細切りのベーコン・とろけるチーズ・片栗粉・
カレー粉・こしょうを加え、よく混ぜ合わせる。
- ③ オリーブ油を熱したフライパンに②を平らに広げ、
両面をこんがり焼く。
- ④ お好みで食べやすい大きさに切り、
彩りに大根の葉を刻んでトッピングする。

ちりめんじゃこや小魚などが
残っていたら加えて焼くと
栄養も強化され、満足感の
ある1品になります。

食材救済 レシピ

しなびたレタスで
レタスとツナ缶ソテー

材料
(作りやすい分量)
レタス 1/2個
ツナ缶 1缶
しょうゆ 小さじ1

作り方

- ① フライパンに油(分量外)を
熱し、レタスを軽く炒める。
- ② 火が通ったらツナ缶を
油ごと加えて炒め、
しょうゆを回し入れる。

しなびた野菜の
復活法

50℃程度のお湯に、
しなびた野菜を2分ほど
浸けるとシャキシャキ感が
戻ります。

レタス・水菜・カイワレ大根・
ほうれんそう・春菊・
ごぼう・人参・長ねぎなど
(傷んだり腐っていないもの)



お好みでんにくや
生姜を加えるのも
おすすめです。

食材救済 レシピ

固くなったパンで フレンチトースト



マグカップで
手軽に作れます。
バゲットなどの
固いパンも
ふわっと食べやすく。

材料(1人分)

A 卵 1個
A 牛乳 大さじ3
A 砂糖 大さじ1/2~1
パン(スライス) 適量

作り方

- ① マグカップにAを入れて混ぜ合わせ、ひと口大にしたパンを入れて全体をよく混ぜる。
- ② 600Wのレンジで3分加熱する。

レンジを使わずに、
弱火のフライパンで
両面を焼いてもOK。



こんな
救済法も

- ◎ お好みのスープに入れて。
- ◎ 牛乳にしばらく浸してやわらかくし、ハンバーグの材料のパン粉代わりに。

食材救済 レシピ

固くなった餅で あんころ餅・きなこ餅



材料(2人分)

固くなった餅 2切
こしあん・つぶあんなど 適量
きなこ 大さじ2
砂糖 大さじ1
塩 少々

作り方

- ① 干からびて固くなった餅を水に浸して1晩ほどそのまま置く。
- ② 水から取り出して皿に乗せ、ラップをしないで600Wのレンジで1~2分を目安に加熱する。
- ③ 餅がやわらかくなったら、あんこやきなこをお好みでまぶす。

こんな
救済法も

- ◎ 油揚げの巾着で、おでんの種に。
- ◎ シチューに入れて煮溶かし、とろみ付けに。



外食時の食べ残しを防ぐ

「食べ切る・持ち帰る」心掛けが大切です

注文の 前に

よく考え、お腹と相談して
適量を注文しましょう。

帰る 前に

注文しすぎてしまったり、
予想外に量が多くて
食べ切れない時には、
持ち帰る方法もあります。

◆注文する前に確認する

量は
どのくらい?

多そうだったら
減らしてもらうか
小盛りを注文する

食材は何?
味付けは?

食べられない
ものがあれば
可能な限り
抜いてもらう



Komori

◆持ち帰りができるか 聞いてみる



容器や袋を持参、または
お店側で用意して
もらえることも

衛生管理は自己責任で

品質や味が変わらない
うちに食べ切る



食べ残し、
もったいない

食べ物への感謝の心を大切に。
「もったいない」という言葉は
日本特有の表現で、作り手に
対する敬意を表すものでも
あります。

紹介します☆食品ロス対策

『ドギーバッグ普及委員会』

<https://www.doggybag-japan.com/>

食べ物の大切さを考え、共有するツール
として「ドギーバッグ」という容器を持参し、
食べ残しを持ち帰る普及活動。

紹介します☆ いろいろな食品ロス対策

『NO-FOODLOSS PROJECT』

食品ロス削減国民運動

食品ロス削減のため、農林水産省ほか
省庁が進める国民全体に向けた取り組み。
賞味期限切れの食品を扱うスーパー
なども参加しています。

『フードシェアリングサービス』

<https://tabete.me/>
<https://reducego.jp/>

余剰食品を安価に購入できたり、一定の
利用料を支払うと飲食店や惣菜店の
余剰食品を受け取れるサービス。