

今日からはじめる！ 食品ロスを減らそう大作戦



家庭から食品ロスを減らすポイントは

買いすぎないこと！

↓
買い物で
食品ロス削減

2ページを
チェック



おいしく使いきる、
食べきること

↓
もったいないクッキング
冷蔵庫クリーンアップデーで
食品ロス削減

3~5ページを
チェック



食品ロスを減らすとこんなお得

買いすぎないから
家計にやさしい



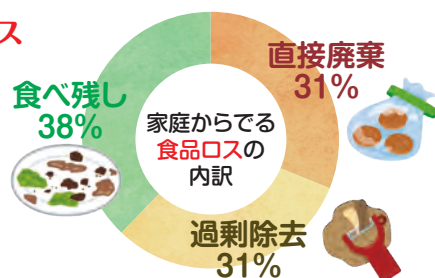
ゴミが減って
環境にやさしい



食品ロスとは本来食べられるにも関わらず 捨てられてしまう食品のことです

日本では、年間約600万トン以上の食品ロスが発生しています。そのうちの約半分が家庭から出しています。これは日本人一人当たりで計算すると、毎日茶碗1杯分の食事を捨てていることとなります。食品ロス削減には家庭での取組が重要です。

家庭からでる食品ロス



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・消費期限切れ |

(消費者庁: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)

今日からはじめる食品ロスを減らそう大作戦!

買い物で食品ロス削減



ポイント

買い物に行く前には家にある食材をチェックしてから

- 買い物リストを作って買い物に行く。
- 冷蔵庫や食品庫の食材の置き場所を決めておく。
- 家にある食材を優先的に使う献立を考える。

ポイント

使いきれ的分だけ買う

- 今日使うもの、補充する食材など使いきれの量を購入する。
- 空腹で買い物に行くと買う量が増えてしまう傾向が…。できれば空腹時は避けて買い物に出かける。

ご存知ですか? 消費期限と賞味期限のちがい

消費期限

安全に食べられる期限のこと。
この期限を過ぎる前に食べましょう。



賞味期限

おいしく食べられる期限のこと。
この期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



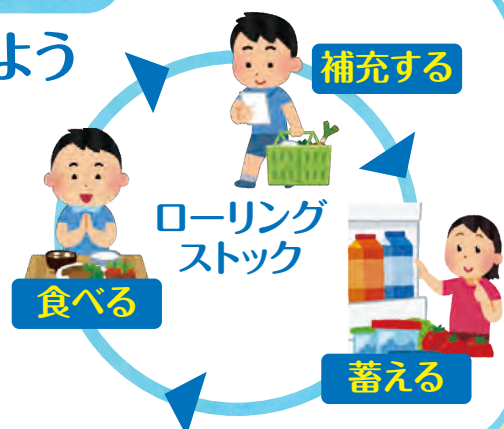
食品ロス削減の取組が災害の備えに?

ローリングストックで災害に備えよう

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定の食品が家庭に備蓄されている状態を保つための方法です。

主に災害時に使用する「非常食」だけでなく、日常で使い、災害時にも使える食品を「ローリングストック」としてバランスよく備えることが大切です。

(農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」)



今日からはじめる食品ロスを減らそう大作戦!
冷蔵庫クリーンアップで食品ロス削減



毎月8日は
「冷蔵庫クリーンアップデー」

消費期限・賞味期限切れで
 捨ててしまうなんてもったいない。
 毎月8日は冷蔵庫の中をチェックして、
 期限が近い物や残り物を使い切ろう。



主菜にもなる!スタミナスープ

一人分 230kcal
 食塩相当量0.8g



野菜は何でもOK
 しょうがとねぎの風味
 で薄味でもおいしい
 スープです。

【材料】2人分

合挽肉 ……………100g
 冬瓜……………100g
 里芋……………50g
 さつまいも……………50g
 人参……………30g
 干しいたけ……………2枚
 だし汁……………400cc
 しょうゆ……………小さじ1
 みりん……………小さじ2
 片栗粉……………適宜
 しょうが……………1かけ
 ねぎ……………2本

【作り方】

- ① 干しいたけは水で戻し、1cmくらいに切る。
- ② 冬瓜、里芋、さつまいも、人参等は2cmくらいの半月切りにする。
- ③ ねぎは斜め薄切り、しょうがは細切りにする。
- ④ 干しいたけの戻し汁とだし汁に①②を入れ火にかける。
- ⑤ 沸騰したら合挽肉を入れあくをすくう。
- ⑥ しょうゆ、みりんを味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ 最後にねぎとしょうがを入れる。



きんぴらごぼう

一人分 159kcal
 食塩相当量1.4g



皮のかたさが
 気にならなければ、
 きれいに洗えば
 皮ごと利用できます。

【材料】4人分

牛肉……………50g
 ごぼう……………1本
 人参……………1/3本
 ピーマン……………1個
 油……………大さじ2
 酒……………大さじ1
 みりん……………大さじ1/2
 しょうゆ……………大さじ1
 A 塩……………少々
 鶏がらスープの素…小さじ1と1/2
 酢……………小さじ1
 砂糖……………大さじ1/2

【作り方】

- ① ごぼうはささがきにし7~8分茹でる。人参は3cmの千切り、ピーマンはヘタのみを取り種ごと千切りにする。
- ② フライパンに油を熱し人参を炒め火が通ったら牛肉を入れる。牛肉の火が通ったらピーマンを入れる。
- ③ 茹でたごぼうを入れAを入れる。味をととのえて火を止める。

ほくのおすすめ冷蔵庫
 クリーンアップメニュー
 はお好み焼き、スープ、
 カレーだよ。
 いろいろな食材が入っ
 ておいしいんだ。





ササっと豆腐丼

一人分 205kcal
食塩相当量1.7g



残りがちな豆腐が
主役になります!

【材料】4人分

豆腐……………1丁
油……………大さじ1
玉葱……………1個
卵……………4個
だし汁……………400cc
酒……………大さじ1
B 砂糖……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ2
三つ葉 (あれば)
ごはん……………適量

【作り方】

- 豆腐はサイコロに切り水切りをする。フライパンに油を熱し両面を焼き、取り出す。
- 玉葱は5mmくらいにうす切りにする。
- フライパンにだし汁とBの調味料、②の玉葱を入れ火が通ったら①の豆腐を入れる。
- ざく切りにした三つ葉を入れ、溶き卵を2回に分けて入れる。
- ごはんの上に盛り付ける。



さば缶と野菜のカレー炒め

一人分 111kcal
食塩相当量0.9g



ストック品を毎日の
食事の中で上手に
取り入れよう!

【材料】4人分

キャベツ……………1/5玉
しめじ……………1/2袋
マヨネーズ……………大さじ1
おろしにんにく……………小さじ1
カレー粉……………少々
さば水煮……………1缶
塩……………少々
こしょう……………少々

【作り方】

- キャベツは食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを落とす。
- フライパンにマヨネーズを熱し、にんにくとカレー粉を熱して炒め、香りがでたらキャベツ、しめじを加えて炒める。
- ②にさば缶を加えサッと炒め、塩とこしょうで味をととのえる。

上手にベジストックして野菜を使いましょう!

新聞紙に包んで保存

こぼろ・ねぎ・白菜・大根など



湿らせた新聞紙に包みポリ袋で保存

ほうれん草や小松菜などの葉物・
アスパラガスなど



ベジストックとは
家に野菜を
常備しておくこと

ラップやポリ袋で保存

なす・トマト・きゅうり・ピーマン・
レタス・ブロッコリー・人参など



かごやネットに入れつるして保存

たまねぎ・にんにくなど



葉を切り落として保存

大根・にんじん・かぶなど



水分の蒸発や
葉に栄養を
とられることを防ぐ

今日からはじめる食品ロスを減らそう大作戦!
もったいないクッキングで食品ロス削減



毎月18日は
「もったいないクッキングデー」

食べられるのに捨ててしまうなんて、もったいない!
毎月18日は野菜の皮や茎を使って

「もったいないクッキング」しよう。

●だいこんや
にんじんの葉

→おひたしや炒め物に。



●だしを取った後の
昆布や煮干し

→佃煮などに。



●野菜の皮

→むいた皮はよく炒めて
きんぴらに。



●野菜くず

→野菜の皮や軸、ヘタの部分は、
みじんぎりにしてスープの具に。



エコ野菜のオムレツ

一人分 227kcal
食塩相当量1.9g

もったいないクッキング



冷蔵庫クリーンアップ!



野菜のいろいろな
食感が楽しめる
オムレツです。

【材料】2人分

卵……………3個
ブロッコリーの茎…1本分
玉葱……………1/4個
パプリカ……………1/6個
ちくわ……………1本
砂糖……………小さじ2
C コンソメ顆粒……………小さじ1
塩……………少々
油……………適量
D ケチャップ……………小さじ2
ウスターソース…小さじ2/3
ワイン……………小さじ1
砂糖……………小さじ1

【作り方】

- 1 ブロッコリーの茎、玉葱、パプリカをみじん切りにし耐熱皿にのせ電子レンジで3~4分加熱する。熱いうちにCをよく混ぜる。
- 2 ちくわは熱湯にくぐらせ薄いいちょう切りにする。
- 3 ボウルに卵を割りほぐし①②を加える。
- 4 中火で熱したフライパンに油を入れ、③を1/2流し入れ半熟状にオムレツを焼く。残りの1/2も焼く。
- 5 Dのソースを添える。

もったいないクッキング



だしがらで、しっとりカレーふりかけ

一食分 40kcal
食塩相当量0.4g

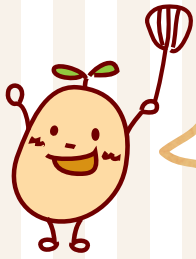


【材料】10食分

かつお節のだしがら…30g
ツナ缶……………1缶
E カレー粉……………大さじ2
めんつゆ……………大さじ2

【作り方】

- 1 フライパンに、水気をきただしがらを入れ、Eの調味料を加えて水分がなくなるまで炒り、混ぜ合わせる。
- 2 油を切ったツナを①に入れ、軽く混ぜ合わせる。



調理は作りすぎないことがポイント!
残った時は別の料理に変身させておいしく食べきろう!

筑前煮のおいしいリメイクレシピ

筑前煮deつくね



+ 鶏ひき肉、片栗粉、
タレ(しょうゆ、みりん)

筑前煮de玉子焼き



+ 卵

筑前煮de炊き込みご飯



+ 米、めんつゆ

筑前煮deカレー



+ カレールウ

筑前煮deグラタン



+ ホワイトソース、チーズ

今日から実践食品ロス削減

日常生活の中で食品ロスを削減するためにどんなことができるか探してみよう!



消費者庁 食品ロス

検索

消費者庁では食品ロスを減らすため様々な情報を発信しています。

消費者庁のキッチン

検索

消費者庁の作成した資料やレシピも参考にしてみましょう。

岡崎市保健部健康増進課 (電話) 0564-23-6962

レシピ協力:岡崎市食生活改善協議会