

食品ロス削減のための実践例（その3）
「生産者の規格外の野菜の活用」



規格外の野菜をたくさん頂きます

- 【活用】
美味しいうちに友人・知人に届けている
- 【効果】
- ①おすそ分けした友人・知人からも野菜や果物を頂き、交流が広がった
 - ②調理方法を生産者や友人から伺い、料理のレパートリーが増え、余すところなく食べることが出来た
 - ③生産者の廃棄を減らせた
- 【伝える】
頂いた生産者へ経過を報告している工夫したことや、食品ロス削減について

食品ロス削減のための実践例（その4）
「冷蔵庫の保存は保存容器でわかりやすく」



- 【冷蔵庫の保存】保存容器の活用
- 【工夫したこと】早く食べたいものは、手前に置くようにした、置き場所を決めると家族にもわかるようになった
- 【効果】
- ①容器ごとに整理しておく、見やすく管理しやすい
 - ②食材や作り置きを見落とすことが少なくなり、使い切ることが出来るようになった
 - ③小さな食材、小瓶が倒れたり見えなかったりするものが無くなった
 - ④置き場所を決めておくため、家族も取り出しやすい

外出時に食品ロスを減らすポイント

- ◆ お店選び
- ①食事量を調整してくれる店を選ぶ
 - ②参加者の好みやアレルギーを把握し、お店に相談
 - ③食べきれなかった料理を持ち帰りできるか相談
- ◆ 宴会時は、3010運動
- ①味わいタイム
乾杯後30分は、できたての料理をたのしむ
 - ②楽しみタイム
料理を食べることも忘れず全員でトークを楽しむ
 - ③食べきりタイム
お開き前の10分は、もう一度料理を楽しむ
幹事は、「食べきり」を呼び掛ける

- ◆「持ち帰り」は自己責任の範囲で!
- ①十分加熱された食品で、帰宅後に再加熱が可能なものにし、汁気のあるものは避けましょう。
 - ②自ら料理を詰める場合は、手を清潔に洗ってから、清潔な容器に、清潔な箸などを使って入れましょう。
 - ③料理は、暖かい所に置かないようにしましょう。
 - ④帰宅までに時間がかかる場合は、持ち帰りはやめましょう。
 - ⑤持ち帰った料理は、帰宅後できるだけ速やかに食べるようにしましょう。
 - ⑥見た目やにおいなどが、少しでも怪しいと思ったら、食べるのはやめましょう。

※参考
消費者庁
https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/information/food_loss/

農林水産省
https://www.maff.go.jp/j/shokusan/recycle/syoku_loss/161227_4.html

作成団体：福島県消費者団体連絡協議会
お問合せ：福島県生活環境部 消費生活課
☎024-521-7736
syouhi@pref.fukushima.lg.jp

2025年1月31日

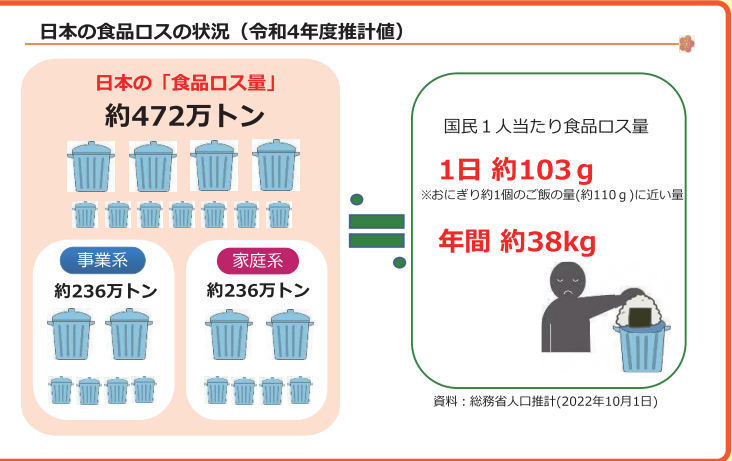
～未来のため、私たちにできること～

食品ロス削減のためのアイデア集

食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。食べ残しや賞味期限切れ、売れ残りや期限が近いなど様々な理由で食べられる食品が捨てられています。

令和4年度の食品ロス量は472万トン、事業系236万トン、家庭系236万トンとなりました。国民一人当たりお茶碗約1杯分（約103g）の食べ物が毎日捨てられていることとなります。

これは、とてももったいないことです。



食品ロスをなくすことは、環境を大切にし、家計費の節約にもつながる!!

食品ロスを含めたごみは燃やすことにより、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出増加になり、焼却には多額の費用がかかっています。

私たち一人ひとりが食べ物を大切にせず残さず食べることは環境を大切にすることに繋がり、家計の食費を減らすことにもなります。

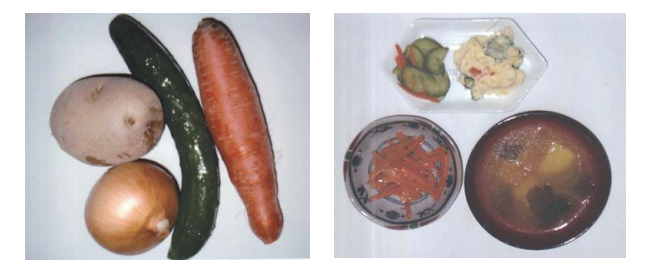
みんなで少しずつでも「食品ロス」をなくしていきましょう。

私たち消費者に出来ること!!
水きり・食べきり・使いきり

- 毎日の生活で、できることは他にもたくさんあります。
- ①買い物の工夫
 - ②食品の保存
 - ③食品の調理
 - ④外出時の工夫
 - ⑤家で余っている食品の活用
 - ⑥周囲に伝える活動
-

「食品ロス削減のための実践例」や「100のアイデア」を掲載しました、是非ご活用ください。

食品ロス削減のための実践例（その1）
「作り過ぎない、食べきれる分だけ作る」



- 【メニュー】ポテトサラダ、人参きんぴら、きゅうりの漬物、ジャガイモと玉ねぎのみそ汁
- 【材料】ジャガイモ、玉ねぎ、きゅうり、人参、みそ、マヨネーズ、塩、ごま等
- 【効果】
- ①材料を余すことなく、使い切ることができる
 - ②ジャガイモ1個でポテトサラダとみそ汁ができる
 - ③ポテトサラダには、その時余っている野菜を利用しても良い
 - ④人参はポテトサラダと人参きんぴらにできる
- 【工夫したこと】
人参やきゅうり、ジャガイモは良くあらひ、皮のまま（芽は取り除き）調理しても美味しく食べられる

食品ロス削減のための実践例（その2）
「たくさんもらったら調理して冷凍保存」



- 【メニュー】ゴーヤの佃煮
- 【材料】旬の野菜ゴーヤ、ちりめんじゃこ、ショウガ、砂糖、醤油、酢、白ごま、かつお節、輪切り唐辛子、保存用袋
- 【作り方】
- ①ゴーヤは縦半分になり、ワタ・種を取り2ミリ厚さに切る、塩を入れたお湯で湯通しし、冷水に浸す
 - ②鍋に砂糖、醤油、酢を入れて煮詰める
 - ③そこへ水気を絞ったゴーヤ、ちりめんじゃこ、ショウガを入れ焦がさないように煮詰める
 - ④汁気が少なくなってきたら、かつお節、白ごま、輪切り唐辛子を加え混ぜ合わせる
 - ⑤冷めたら、保存用袋に入れ冷凍する
- 【効果】
旬の野菜は安く、たくさんいただくこともあるので、冷凍し無駄にせず食べられる