

食品ロス削減のための アイデア100選



買い物

- 1 家にある食材をチェックし買い物リストを持ち買い物する
- 2 冷蔵庫を確認してから買い物に行く
- 3 冷蔵庫の中をスマホに撮ってから買い物をする
- 4 献立をたてて魚・肉・野菜など足りない物を購入する
- 5 食べきれぬ量を買う
- 6 手まえどりをする
- 7 新鮮な旬のものを適量買う
- 8 ばら売りをかう
- 9 規格外の野菜・商品を買う
- 10 処分コーナーで使える食材があったら買う
- 11 使う頻度が多いものはまとめ買いをする
- 12 まとめ買いで量が多い時は友人とシェアする
- 13 防災用食品を買う
- 14 季節商品(恵方巻・クリスマスケーキなど)は予約購入する

料理

- 15 消費・賞味期限の近いものから使う
- 16 料理は作り過ぎない
- 17 献立はスマートフォンアプリを利用している
- 18 きのご類は水洗いせず子房に分け冷凍する、使う時は必要分取り出し冷凍のまま調理する
- 19 野菜(人参・大根・かぼちゃ)等はよく洗って皮ごと使う
- 20 夏野菜は素揚げし、カレーやスープに添える
- 21 おかずは作り置きし小分けして冷凍する
- 22 作り置きの容器に日付を書いたシールを付ける
- 23 ご飯はまとめて炊いて小分けにし、冷蔵・冷凍する
- 24 一口サイズおにぎりを沢山作って冷凍し、朝持って出かければ昼には食べ頃になる
- 25 インターネットで残り物レシピを探す

料理

- 26 調理方法を店員に聞く
- 27 冷凍パンは凍ったままトースターで焼いて食べる
- 28 備蓄食品(防災用保存品)をアレンジして食べる
- 29 だしをとった昆布を佃煮にして食べる
- 30 大根は皮を厚くむいて千切りにし、干して切り干し大根にする
- 31 茶葉は粉末にして飲む
- 32 沢山頂いた旬のきゅうりは、油で炒めシーチンで和える
- 33 沢山頂いたきゅうり・ゴーヤは佃煮にする
- 34 梅酒の梅で甘い梅煮(和菓子)にリメイクする
- 35 残ったオートミールはクッキーなどお菓子にして食べる
- 36 残り野菜・野菜の切れ端などでみそ汁やスープを作る
- 37 捨てがちな野菜の皮、芯を細かく切って、かき揚げにする
- 38 捨てがちな野菜を刻んで、お好み焼きを作る
- 39 残りご飯(冷凍保存ご飯)と残り野菜でチャーハンを作る
- 40 肉じゃがが残った時は、コロッケやカレーに利用する
- 41 ももやりんごの規格外はコンポートにする
- 42 フルーツが大量にあったらジャムを作る

保存

- 43 冷蔵庫はジャンルごとに配置を決める
- 44 冷蔵庫の中を保存容器で仕切り、中を見やすく整理する
- 45 冷蔵庫からすぐに取り出せるようトレーを利用する
- 46 作り置きは、中身が見える容器に保存する
- 47 作り置きは、中身が見える容器に調理した月日を書いたシールを貼る
- 48 冷凍庫は縦にすき間なく入れ保存する
- 49 買った(もらった)らすぐに下処理する

には、すでに実践している、新たに実践できたら、✓チェックを入れましょう

保存

- 50 肉や魚はトレーから出し、使う分毎に保存袋・容器で冷凍する
- 51 きのごや葉物野菜は料理に合わせカットし生のまま冷凍する
- 52 下処理後、使い易い大きさに切り冷凍(ニンジン、たけのこ、ねぎ)する
- 53 ねぎは用途別に切り、保存用袋に入れ冷凍する
- 54 食パンは、1枚ずつラップやアルミホイルに包み保存用袋に入れて冷凍する
- 55 冷凍ごはんは、食べる分だけレンジで温める
- 56 トマトは丸ごと冷凍し、すりおろすとドレッシング代わりになる
- 57 ショウガは冷凍し、必要な時にすりおろす
- 58 ジャガイモ・さつまいも・玉ねぎ類は、冷暗所に保存する
- 59 もやしは買ったまま直ぐに冷凍し、使う時は必要な分だけ冷凍のまま調理する
- 60 食品はローリングストック方式で管理する
- 61 弁当・惣菜の購入後は早めに帰宅し冷蔵庫で保存し早く食べきる余っている食材の活用

その他

- 62 コンポストを利用し、生ごみを減らす
- 63 台所の生ごみは堆肥として畑に使う
- 64 野菜の皮などは、乾燥させてからごみに出す
- 65 生ごみは水きりしてからごみに出す
- 66 余りがちな焼き肉のたれは、最後に複数本まとめて使う
- 67 コーヒーのカスを日光にあて乾燥させ消臭剤に利用する
- 68 野菜の皮(玉ねぎ)は煮出して色付けに再利用
- 69 食べきれない料理は友人にお裾分けする
- 70 冷蔵庫の温度を1から5℃を保つため、出し入れは短時間にすませる
- 71 冷蔵庫内を定期的に使いきる日をつくる
- 72 調味料は使いきれぬサイズを購入する
- 73 早く使いたい食品は冷蔵庫に張り紙をして使いきる
- 74 芽が出たジャガイモは植えて育て収穫する

外食

- 75 「食べ残しゼロ協力店・事業所」を利用する
- 76 自分の好みに合った店を選ぶ(料理の味、量、質)
- 77 ごはんは食べきれぬ小盛サイズを注文する
- 78 メニュー表に書いてなくても、希望したい時はご飯を小盛でと伝える
- 79 ハーフサイズメニューを注文する
- 80 食べきれなかった時、お店に持ち帰りを相談する
- 81 食べ放題ではバランスよく・取りすぎない
- 82 食べ放題では、最初少なめに取り必要ならお代わりするなど食べきる工夫をする
- 83 宴会では開始30分間はそのまま食べ・お開き前10分間は自席で食べきる
- 84 食べきれない料理は、仲間で分け合う・持ち帰る
- 85 持ち帰り用の清潔な容器を持参する

余っている食材の活用

- 86 フードシェアリングサービス「タベスケ」に登録する
- 87 店内に置いてある寄付箱に協力する
- 88 食材・食品を持ち寄って調理し食事をする
- 89 こども食堂に寄付する
- 90 福祉施設に提供する
- 91 フードバンクに寄付する

周囲に伝える活動

- 92 知人と会った時など食品ロスについて話しをする
- 93 食品ロスのチラシを配って削減をお願いする
- 94 自治体作成の啓発チラシやポスターを店に貼ってもらう
- 95 食品ロス削減推進サポーター(消費者庁)の活動をする
- 96 食品ロス削減講座に参加し、取組みを学ぶ
- 97 学習会・講演会に積極的に参加する
- 98 地域のイベントに出展し啓発する
- 99 自ら食品ロス削減に関するサイト(消費者庁・農林水産省・環境省)を調べる
- 100 10月の「食品ロス削減月間」をPRする