



わたしたちができる 食品ロスの減らし方

家庭から出る食品ロスは、ちょっとした工夫で簡単に減らすことができます。減らすコツを節約アドバイザーの丸山晴美さんに教えていただきました。

節約アドバイザー
丸山晴美さん

ファイナンシャルプランナー、消費生活アドバイザーなどの資格を持ち、テレビや雑誌等で活動中。http://www.maruyama-harumi.com

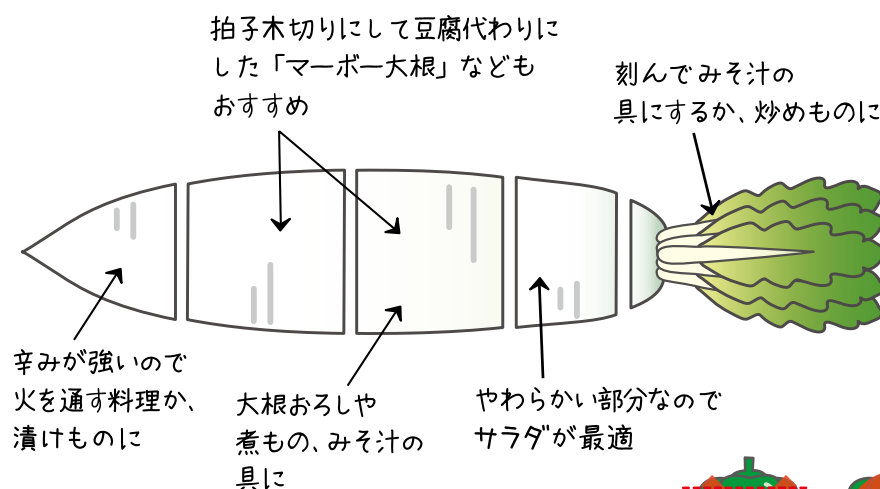


買った野菜は全部使いきる

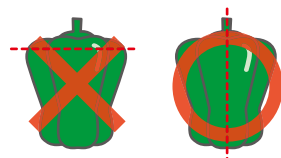
家庭から出る食品ロスで多いのが野菜類。実際、平成26年度の主要な食品別のロスデータを見ると、野菜類がもっとも高く47・7%を占めています。こうしたロスを減らすには、調理法や切り方を工夫して、極力使いきることです。たとえば大根。葉から先端まで、残すことなく使えます。葉は刻むと、みそ汁や炒めものにできます。葉に近いほうはやわらかく、先端のほうは辛みがあるので、部位によって調理法を変えるのもいいでしょう。大根は皮も食べられます。にんじんも同じ。皮をむくなら捨てずに、きんぴらやみそ汁にしてみましよう。

野菜の切り方を変えると捨てる部分が減らせる

そのほかに、捨ててしまいがちなキャベツの芯やブロッコリーの茎。キャベツの芯は意外と包丁で切れる部分が多く、本当にかたいところ以外は使えます。細かく刻んで炒めものにしてみましよう。ブロッコリーの茎も同じ。本当にかたい部分以外は刻んで、炒めものやシチューに。ピーマンやなす



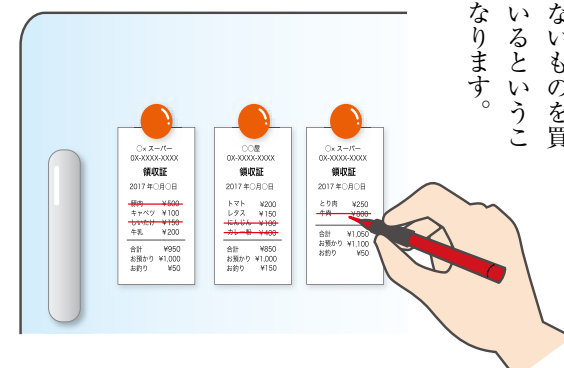
のようなへたのある野菜もギリギリまで使いましよう。頭をぎっくり落とすのではなく、へただけ取り除けるように切れば、残りはすべておいしく食べられます。



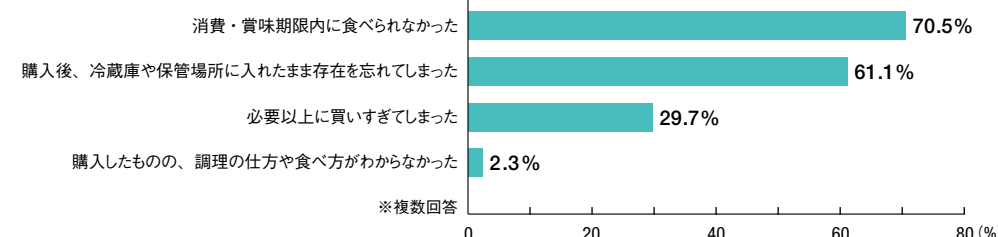
ピーマンのへたは、縦に半分に切るとぼろっと簡単に取れる

冷蔵庫に入れっぱなしを防ぐ

冷蔵庫の中に何が入っているかを、いつでも把握しておきましよう。具体的には、食材を買ったときには必ずレシートをもらって、それをマグネットで冷蔵庫に貼っておくのがいいでしょう。レシートにはたいいてい購入日、食材名、個数が印刷されていますから、そのまま在庫リストになるのです。食材を使いきったら、レシートに線を引くこと。こうすれば、中に何が残っているか、ひと目でわかります。すべてに線が引けたら、そのレシートは外します。古い日付のレシートの食材から使うのが、ロスを出さない秘訣です。いつまでもレシートが残り、枚数が増えてしまうなら、それは必要のないものを買っているというこ



家庭での食品ロスの原因



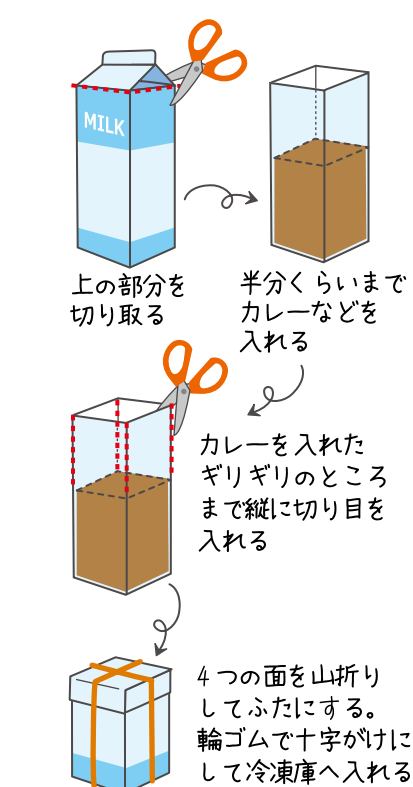
出典：農林水産省「食育に関する意識調査報告書（平成29年3月）」

余った食材は冷凍して保存

使いきれなかった食材は、すぐに冷凍保存。肉や魚なら、次に使いやすいよう、小分けにしてラップに包み、空気を抜いてからファスナー付き保存袋に入れて冷凍します。解凍時は、必要な分だけラップのまま、加熱していいフライパンの上のせて。30分ほどで、均一に解凍できます。

野菜類も上手に冷凍すれば使いきれる

野菜類も冷凍できます。これもファスナー付き保存袋を活用。ブロッコリーやきのこ類は生のまま小房に分けて、キャベツならざく切りにして保存袋へ。ごぼうはさ



食べる分だけ買って余らせない

買い物へ行くときは、冷蔵庫の在庫を確認して、購入する食材の種類をだいたい決めておきます。何となく買い物に行くと、本当は必要でないものも買ってしまいがち。いつもは1000円のもものが半額の50円で売っていたら、つい買いたくなりますが、これがロスのもと。冷蔵庫の在庫が増えてしまっています。気持ちや時間に余裕があつて、使いきる自信があるとき以外は、特売品には手を出さない勇気を持ちましよう。

食材の種類だけでなく買う量にも気をつけて。料理に使う量はだいたいわかっているはず。それに見合う分だけ買うこと。必要だけ少量ずつ購入すれば余らせることもありません。

キャベツやレタスなどの葉物は、1玉ではなく半分や4分の1個にカットされているものを買うようにします。1玉しか売っていない場合は、ザクッと切らず、イラストのように外側から1枚ずつ葉をはいて使い、レジ袋などに入れて保存すると、鮮度が長持ちします。

