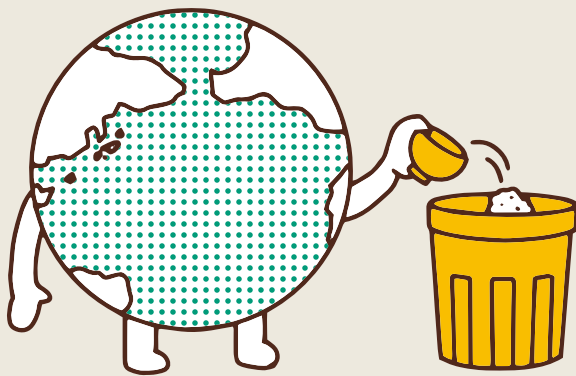


あふ aff

#残さず
いただきます



13億トン/年

世界では、
まだ食べられる食料が
13億トンも廃棄に



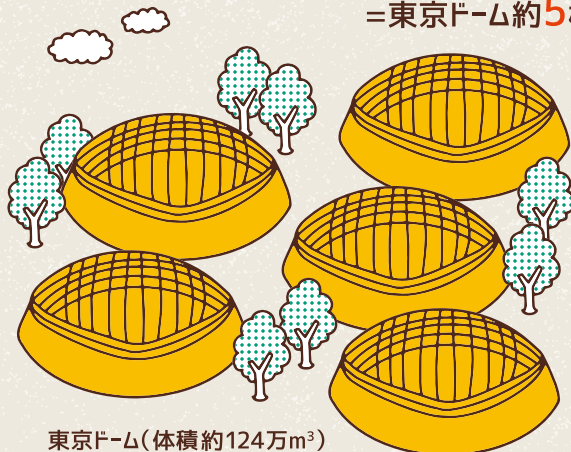
#残さず
いただきます

1

食品ロスの現状を知る

まだ食べられるのに、捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいます。食べ物を捨ててしまうのは、もったいないだけでなく、地球環境にも悪影響が。今、これからの未来に向けて、食品ロスを減らすためのさまざまな取り組みが行われています。

1年間の食品ロスは、約**612万トン**
=東京ドーム約**5**杯分



東京ドーム(体積約124万m³)

日本と世界で食品ロスがどれだけあるの？

食べ残し、売れ残りや期限が近いなどさまざまな理由で、まだ食べられる食品がどれくらい廃棄されているのでしょうか？食品ロスの現状と発生してしまう原因について解説します。



出典／農林水産省・環境省調べ、FAO、総務省人口推計(2017年)

FAO(国際連合食糧農業機関)の報告書によると、世界では食料生産量の3分の1に当たる約13億トンの食料が毎年廃棄されています。日本でも1年間に約612万トン(2017年度推計値)もの食料が捨てられており、これは東京ドーム5杯分とほぼ同じ量。日本人1人当たり、お茶碗1杯分のごはんの量が毎日捨てられている計算になります。



世界では**9**人に**1**人が栄養不足...

but... 日本ではたくさん輸入しているのにたくさん捨てている



出典／農林水産省調べ、WFP

日本での食品ロスの原因は、大きく分けて2つあります。一つは、スーパーマーケットやコンビニエンスストアなど小売店での売れ残りや返品、飲食店での食べ残し、売り物にならない規格外品といった事業系食品ロス(328万トン)。もう一つは、家での料理の作り過ぎによる食べ残しや、買ったのに使わずに捨ててしまうこと、料理を作る時の皮のむき過ぎなどの家庭系食品ロス(284万トン)です。実は開発途上国でもまた、先進国と同様に食品ロスが発生しています。ただし、理由は異なり、せっかく食べ物を作っても技術不足で収穫ができない、流通環境や保存設備、加工施設などインフラが整っていないため、市場に出回る前に腐ってしまうなどの理由からやむをえず捨ててしまう事が多いのです。

なぜ、食品ロス削減が必要なの？

食品ロスを放置すると、大量の食べ物が無駄になるだけでなく、環境悪化や将来的な人口増加による食料危機にも適切に対応できません。食品ロスの削減は、先進国にとっても途上国にとっても、避けて通れない喫緊の課題となっています。



現在、地球上には約77億もの人々が生活していますが、途上国を中心に8億人以上(約9人に1人)が十分な量の食べ物を口にできず、栄養不足で苦しんでいます。その一方で、先進国では余った食料がまだ食べられるのに捨てられているのが現状です。日本の食料自給率は先進国の中でも低く、多くの食べ物を海外からの輸入に頼っています。しかしながら、多くの食品ロスを生み出しているという状況は、社会全体で解決していかなければならない課題の一つです。

環境を守るために

余った食べ物は、加工業者や流通業者、飲食店、家庭などからごみとして出されます。これらは処理工場に運ばれ、可燃ごみとして処分されますが、水分を含む食品は、運搬や焼却の際に二酸化炭素(CO₂)を排出。また、焼却後の灰の埋め立ても環境負荷につながります。

将来の人口増加を見据えて

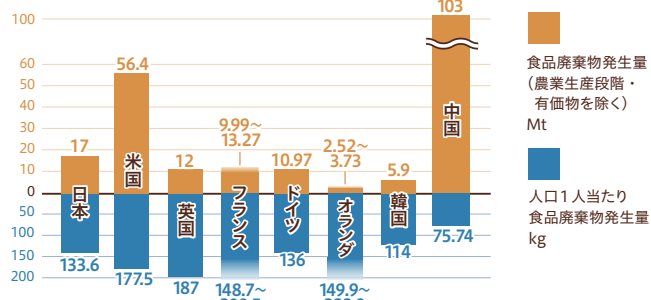
世界の人口は2019年時点で約77億人ですが、2050年には今より20億人も増えて約97億人にのぼるとみられています(国連による世界人口推計2019年版)。食品ロスに関して何も手を打たず、今のままの状況が続けば、人口増加に伴って栄養不足で苦しむ人がますます増え、貧困に拍車がかかることになります。

世界の食品廃棄物

廃棄される食品の中で、まだ食べられる食べ物と、食品加工の段階で出る肉や魚の骨などのもとと食べられない部分の両方を合わせて食品廃棄物といいます。各国の食品廃棄物発生量は、その国の人口により異なりますが、どの国も人口1人当たりの廃棄量は少なくありません。ヨーロッパ諸国では、廃棄処分対象になった食品のみを扱ったスーパーマーケットや廃棄予定の食品を活用したレストランが開かれるなど、食品廃棄物をビジネスに転換する動きが高まっています。

出典／「海外における食品廃棄物等の発生状況及び再生利用等実施状況調査」
（(公財)流通経済研究所）を加工して作成

食品廃棄物発生量の主要国比較



食品ロスの削減と日本の目標

国連や各国政府は、食品ロス削減に向けて具体的な数値目標を掲げ、効果的な方法を探っています。こうした流れを受け、日本でも自治体や企業での積極的な取り組みが全国規模で広がっています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



食品ロスや貧困、地球環境の悪化に関して国際的な関心が高まる中、2015年の国連サミットでは、食料の損失・廃棄の削減などを目標とする「持続可能な開発のための2030年アジェンダ」が採択されました。2030年までの達成を目指す国際社会共通の持続可能な開発目標（SDGs、Sustainable Development Goals）として17のゴール（目標）と169のターゲット（達成基準）が示され、各国や地域で積極的な取り組みが始まっています。

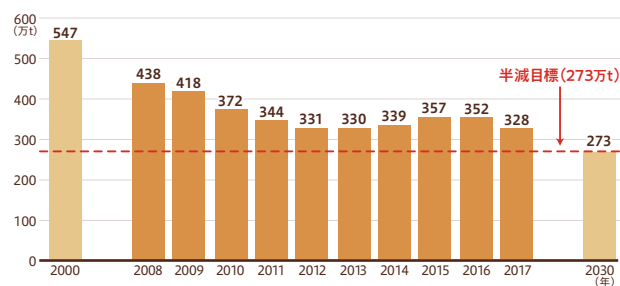
SDGsにおける食品ロス削減への取り組み

SDGsのターゲットの一つに、「2030年までに小売・消費レベルにおける世界全体の1人当たりの食料の廃棄を半減させ、収穫後損失などの生産・サプライチェーンにおける食料の損失を減少させる」という目標（ターゲット12.3）が盛り込まれました。食品ロスの削減を通じてこのターゲットを達成するには個人、事業者、自治体、NPO法人など、さまざまな方面からの協力が欠かせません。

日本の目標

国は事業系食品ロスを、2030年度までに2000年度比で半減するとの目標を立てています。同様に家庭系食品ロスについても2030年度までに半減させる目標を設定しています。私たち一人ひとりが身近なところから食品ロス削減を意識する事が、目標達成には必要不可欠です。

事業系食品ロス量の推移と削減目標



出典／食品ロス及びリサイクルをめぐる情勢（農林水産省）

これからの食品ロス削減に向けて



食品ロス削減推進法（正式名称：食品ロスの削減の推進に関する法律）では、毎年10月を食品ロス削減月間、10月30日を食品ロス削減の日と定めています。食品ロスの削減に向けた取り組みを広げていくため啓発資料の提供、イベントの開催などを実施しています。

ろすのん(の)

食品ロス削減国民運動のロゴマークで、食品ロスをなくす(non)が命名の由来です。話すときに語尾に「のん」がつくのがロゴで、好きな言葉は「残り物には福がある」。



1人ひとりにできること

外食時に食べきれない量を注文したつもりでも、つい食べ残してしまうことがあります。そんな時は、どうすればいいのでしょうか。ドギーバッグ普及委員会が委員長を務める小林富雄さんにお話を伺いました。



「外食などで発生した食べ残しを自宅に持ち帰る行為、またはその容器のこと」をドギーバッグと呼びます。1940年代にアメリカ政府が食べ残しの持ち帰りを推奨したことが始まりだといわれています。現在は世界中に広がり、フランスでは2021年7月に飲食店からのドギーバッグ提供が法的に義務付けられる予定です。私たちにできることとして、料理を注文する時は自分が食べられる量を考えてごはんを小盛りにして

もらうなど、適量注文を心がけてください。どうしても食べきれない場合のみ、お店の人に許可を得て持ち帰りましょう。しかし、もったいないからと持ち帰って、食中毒になっては元も子ありません。細菌をつけないように手や容器をしっかりと洗浄し、料理が冷めてから詰めて早めに帰宅しましょう。持ち帰る際は、からしやわさびなどを活用して、細菌の増殖を抑制したり、家で食べる時は、再加熱することも大切です。また、ドギーバッグは食品ロス削減だけでなく、お店と家で料理が二度楽しめる、おすそ分けできるなどの効果も期待でき、さらに、繰り返し使える容器であれば、容器ごみの削減にも役立つものと考えています。ぜひ、持ち帰り容器の携帯や、食べ残した料理の持ち帰りを検討してみてください。

今回教えてくれたのは

監修者プロフィール

小林 富雄さん

愛知工業大学経営学部経営学科教授
(一社)サステイナブルフードチェーン協議会 代表理事

食品のサプライチェーンから発生する食品ロス研究に携わり、出版、執筆活動、講演などを行っている。2015年からドギーバッグ普及委員会委員長を務めている。



余った食べ物が大変身! 各企業の削減術

食品ロス削減のため、各企業でもさまざまな取り組みが行われています。

今回は、その中からいくつかの事例をピックアップ。通販サイトから身近な商品、ファミリーレストランでの取り組みを紹介します。



“もったいない”がきっかけ。豊洲市場の「訳あり品」を販売



豊洲市場に入荷される旬の水産物や青果物を販売する通販サイト「豊洲市場ドットコム」では、全国に新鮮な食材を届けているだけでなく、運営を通して食品ロス削減にも取り組んでいます。

「豊洲市場ドットコム」をはじめ、お取り寄せサイト「うまいもんドットコム」など、全国各地の食品を販売するサイトを運営している(株)食文化の萩原代表に、食品ロス削減への想いや今後の課題を伺いました。

市場との連携で スタートした 「豊洲市場ドットコム」



最初は「うまいもんドットコム」という、産地直送のマニアックな食材やこだわりの商品を販売するサイトの運営を始めました。そこから生鮮食材の販売もやってみようということで、当時の築地市場を訪ねました。インターネットで生鮮食材を販売したいので協力をほしいと相談し、その後にスタートしたのが「築地市場ドットコム(現在の豊洲市場ドットコム)」です。品質の高い青果物や水産物を誰でも自宅で楽しめるように、市場の卸売業者や仲卸業者と提携しながら運営しています。

「訳あり商品」の 価値を再定義



災害など、さまざまな理由から出荷できなかったり、売れ残ったりする青果物や水産物があります。実際に被害にあった農家さんのところへ足を運び、出荷できなかった食材を食べたことがあります。味や品質に大きな変わりはありませんでした。「少しの傷があるだけで廃棄されるのはもったいない!」と感じ、訳あり商品として販売することを開始。このような想いから、行き場に困っている商品を市場や産地から直販することで、食品ロス削減に取り組んでいます。

当社では食材の仕入れはもちろん、通販サイトのシステム開発や商品の梱包、物流、カスタマーサービスなどすべて自社で実施。そのため、日持ちのしない生鮮食材でも品質を保ちながらスピーディーに消費者の皆さんへお届けできます。

農林水産物の 食品ロスを 減らすという使命



私自身もプライベートで畑を所有し、さまざまな作物を栽培しているため、生産者がどのような気持ちで農林水産物を育てているのか、また、消費者の手に届かず廃棄になる時のつらい想いもわかります。そのような生産者を応援したいという想いと、おいしい農産物を無駄にしたいくないというマインドが私たちの取り組みにつながっています。

食品ロス削減のためには、その状況を見て臨機応変な対応が必要です。また、生鮮の食品ロス削減は、時間との戦いでもあるので、よりスピード感のある取り組みを続けていきます。



協力企業プロフィール

(株)食文化 代表取締役社長 萩原 章史さん

2001年に(株)食文化を起業し、インターネットやパソコンができない生産者を支援するためのネット販売システムを構築。日本人を元気にすることをミッションに掲げ、「うまいもんドットコム」をスタート。2004年には、東京都中央卸売市場と提携し、全国の特選フルーツや野菜を宅配する新ビジネス「築地市場ドットコム(現 豊洲市場ドットコム)」を開始。



今回教えてくれたのは

〆〆ランチパックの「パンの耳」はどうしているの!??



山崎製パン(株)の「ランチパック」シリーズは、ふんわりとした食パンにピーナツ、たまご、ツナマヨネーズなどさまざまな具材をサンドした超ロングセラー商品。2019年にはシリーズ累計で約4億パックを売り上げています。そんなランチパックは、製造過程で食パンの「耳」がカットされますが、その食パンの耳はどうしているのでしょうか。

パンの耳がラスクに変身!



ランチパックの製造過程で発生するカットされた食パンの耳は、100パーセント有効利用されています。食品の原料として利用することを第一に取り組み、グループの製菓会社である(株)末広製菓では「ちょいソクラスク」として生まれ変わります。また、委託先のパン粉メーカーで業務用のパン粉として製品化。そのパン粉は山崎製パン(株)の総業パンの具材であるメンチカツのつなぎとしても利用されています。さらに、その他には、豚や鶏の飼料原料として活用。このように、ランチパックを製造する過程で副産される食パンの耳は、無駄なく有効利用されています。

「パンの耳」だけじゃない 食品ロス削減のための取り組み

食パンの耳以外にも「まるごとバナナ」を生産する際に、製品の大きさを統一するために切り取ったバナナの両端を「切れてるバナナパウンドケーキ」の生地練り込むことで有効利用。他にもバナナを包んでいるケーキスポンジのカット部分を「りんごのバイケーキ」として利用しています。



また、全国の各工場で地元の生産者と協力し、規格外の農産物を加工してジャムなどの製品にすることや、包材の改善によって科学的根拠に基づいた消費期限の延長を実施。食品の有効利用だけでなく、さまざまな視点から食品ロス削減に取り組んでいます。

今回教えてくれたのは /

協力企業プロフィール

山崎製パン(株)

山崎製パンは1948年創業の製パン企業。食の安全、安心を確保するため、食品安全衛生管理を徹底。異物混入防止、わかりやすい製品表示、お客様対応の充実に努めている。また、環境への取り組みとして、科学的根拠に基づいた消費期限の延長、フードバンク団体への寄贈も実施している。



〆〆独自の 방법으로食品ロスや食品廃棄物削減に取り組む企業??

残さずに食べる喜びを体験!

びっくりドンキー (株)アレフ



全国に展開するハンバーグレストランチェーンのびっくりドンキーでは、小学生以下の子ども達を対象にした完全応援イベント「もぐチャレ」を実施しています。料理を完食してお皿をピカピカにすることでお店から表彰状がもらえ、2回成功すると次回来店時にオリジナルデザートがプレゼントされる企画です。子ども達はチャレンジ成功の達成感に喜びを感じ、苦手な食べ物に挑戦し、料理を残さず食べようという意識が高まります。子ども達の健やかな成長を願い、残さずに食べる喜びを体験してもらうために始められたもぐチャレ。食品ロス削減はもちろん、食育にもつながっています。※一部「もぐチャレ」を実施していない店舗があります。実施店舗はホームページにてご確認ください。



廃棄食材から天然の染料を抽出!

CONVERSE(コンバース) コンバースジャパン(株)



男女問わず人気のブランド「CONVERSE(コンバース)」は、環境に配慮した素材を使用するシリーズ「converse e.c.lab」を販売。アッパー(底を除いた靴の甲の部分)の生地は、従来捨てられていた規格外の食材や野菜の切れ端など、廃棄予定の食材から抽出した染料で染め上げられています。カラーはハーブから抽出したグレー系の「ジュニパー」や紫キャベツの鮮やかな色彩を残した「パープルキャベッジ」などを展開中です。天然染料を90パーセント以上使用しているので、ナチュラルで優しい色合いに仕上がるのが特徴。また、生地はすべて染色堅牢度(色の丈夫さ)の試験をクリアしているので、長く履き続けても色落ちしにくくなっています。廃棄されるはずだった食材を染料に加工し、ファッションとして再活用するという食品廃棄問題の新しい解決法です。



ろすのんから一言

余った食パンの耳がお菓子に変身しているなんてびっくりだのん!



南極発! 食品ロスを 出さない食事とは

南極では「南極条約」によって廃棄物に関する規定が厳しく決められており、ごみは基本的に自国へ持ち帰る必要があります。そのため、南極観測隊の調理隊員は、試行錯誤を重ね、食品ロスを出さない食事を編み出しています。南極観測隊の調理隊員として約1年を過ごした渡貫淳子さんに、現在社会問題となっている食品ロスを減らすヒントを教えてくださいました。

“南極に向かうまで”



何故南極に興味を持たれたのですか？

調理師を目指す人は「自分がどのような料理人になりたいか」というイメージを持っているかと思います。私の場合はお店で料理を作るのではなく、学生寮などの小さなコミュニティの中で、知っている誰かのために料理を作りたいという想いを漠然と持っていました。そんな中、南極で働く料理人の映画を見たことが大きなきっかけとなります。南極という究極の閉鎖環境で働いている隊員に料理をふるまうことが、私の理想に近いと感じ、子どもが大きくなったのを機に応募しました。

南極に向かうための準備で 苦労したことはありますか？

南極に食材や荷物を運べるのは、隊員が渡航するタイミングのただ一度であり、もし現地で食材が足りなくなっても、新たに調達することは叶いません。1年の滞在中に「不足する食材が出るのではないかと考えると、とても不安でした。そこで過去の資料を調べ、南極への渡航体験がある調理隊員と相談しながら、約2,000品目、数量にして30トンから40トンの食材を準備。約3カ月間パソコンや電卓と格闘する毎日で、あんなにも長い期間包丁を持たなかったのは、料理人になって初めてのことでした。

食品ロスについて意識したのはいつからですか？

南極で働く前は外食産業に勤めていましたが、その時は、廃棄が出るのは仕方がないことだと思っていました。実際に南極に行くことが決まった時に、南極では廃棄物、汚水処理にさまざまな制約があることを知って、初めて廃棄について意識しました。

そして、南極に行ってからごみ処理を担当している方と共同生活を行い、その方の仕事を知ったことで、うかつにごみを出して仕事を増やしてはいけないと、強く感じるようになりました。



今回教えてくれたのは

監修者プロフィール

渡貫 淳子さん

1993年、エコール辻 東京を卒業後、同校職員として勤務。その後専業主婦の期間を経て、南極観測隊の調理隊員に応募。2015年、第57次南極地域観測隊の調理隊員として従事し、2017年春に帰国した。



“食品ロスと闘う南極生活”



メニューはどのようにして考えていましたか？

南極では状況が絶え間なく変化し、その日必要とされる食事が変わることも多いため、メニューをあらかじめ決めることはしません。調理隊員は私以外にもう1名いたのですが、それぞれ使う食材に偏りがあり、「この食材は思ったより減った。逆にこの食材は残っているな」という状況がよく発生したので、余っている物をうまく減らせるメニューにすることが多かったですね。時には隊員さんに「今この食材が余っていますが、何が食べたいですか？」と聞いて、メニューを決めることもありました。

食材を無駄にしない献立を 編み出す秘訣はありますか？



日本では残った固形の食材で、別のメニューを作るというイメージが多いと思いますが、南極では水質汚染を防ぐために液体ごみを発生させないようにする必要があります。特に余分な水分を出さないように気をつけていました。たとえばうどんを作った翌日には、余った出汁を使って煮物を作ります。その際、出汁を余らせないように麩

を入れて水分を吸わせるなど、いろいろ工夫していましたね。また、週に一度カレーを作ることが習慣になっていたのですが、カレーは本当に万能で、余った食品、たとえばサバの味噌煮をカレーに入れてもおいしく食べられます。どんなものでもいい具合にかくし味になってくれるので、とても重宝しました。ただ、余った卵の白身をうらごして入れた時だけは、カレーの中に白いつぶつぶが残ってしまい、見た目が悪く、隊員さんから不評でした(笑)。

食品ロスを減らすために できること

食品ロスを減らすために
できることは何でしょうか？

大前提として無理は続きません。私自身、南極での任務中誰かに「あれをしろ、これをしろ」と強制されていたらできなかったと思います。自分にできることを一つずつ増やしていくことが大事です。

たとえば、形が悪い野菜を率先して買うなど、まずは小さなことから始めてみてはいかがでしょうか。おすすめなのは、料理する時に「一品足りない!」と思って、買い足さずに冷蔵庫や冷凍庫に余っている食材を使ったメニューを作ってみること。こうした生活を1カ月続けければそれが習慣になり、食品ロス削減に貢献できると思います。



最後にメッセージをお願いします。

今、新型コロナウイルスの影響から、スーパーなどで食品の品切れを目にする機会が増えたように思います。これまで、品切れはネガティブなイメージがあったように思いますが、実は供給過多こそが、お店で過剰在庫となって食品ロスを生む大きな原因です。品切れは決して悪いことではありません。品切れしているなら、今あるものから食べる物を選べばいいだけです。この意識を持つことが食品ロス解消にはとても重要だと思います。考え方一つで食品ロスは減らせるので、ぜひ意識してみてください。

渡貫さん直伝! おうちでできるアイデアレシピ

たけのこ お麴の煮物

材料(2人分)



うどんのつゆ	200 ミリリットル
鶏もも肉	100 グラム
たけのこの水煮	2 分の1本
車麴	2 個
いんげん	3 本

作り方

1 車麴はたっぷりの水で戻して4等分にし、水気をしっかり絞る。



2 たけのこはくし型切り、鶏もも肉はひと口大に切る。

3 いんげんは下茹でして適当な大きさに切る。

4 鍋を温めて少量の油(分量外)をひき、鶏肉は白っぽくなるまで炒める。

5 うどんのつゆとたけのこを加えて蓋をし、中弱火で10分煮る。



6 車麴を加えてさらに5分煮る。



7 いんげんを加えて、軽く温まる程度に煮て完成。

煮物のリメイク 炊き込みごはん

材料(2人分)



米	1 合
煮物の残り	適量
塩	小さじ 3 分の 1
醤油	小さじ 1
だし汁	700ミリリットル

作り方

1 米は洗って30分程度水に浸してからザルにあげておく。

2 煮物の残りは1センチメートル角くらいに刻む。

3 炊飯器の釜に1のお米を入れ、だし汁(水1リットルに対して昆布10グラム、かつお節20グラムを使用)を加える。さらに塩と醤油を加えて軽く混ぜたところに2の具材をのせて炊き上げる。その際、緑色の具材は彩り用に残しておく。



4 炊き上がりに緑色の具材を加えて全体を混ぜ合わせる。



POINT

だし汁やスープの残りも実はごみになってしまいます。何気なく排水口に捨てられた液体ごみはその後、たくさんの手間と費用をかけて処理されます。液体の残り物も上手く活用できるように工夫してみましょう!

大ヒット商品になった「悪魔のおにぎり」

コンビニエンスストアなどで流行した「悪魔のおにぎり」。実はこのおにぎりを最初に作ったのは渡貫さんです。渡貫さんが食事当番の時は、食品ロスを無くすため、夕食時に余ったご飯とおかずの食材を使って、夜食用のおにぎりを作ることが習慣になっていました。その中で生まれたのが「悪魔のおにぎり」です。

ある夜、余った天かすを用いて天井風のおにぎりにしようと思い立ち、天つゆで味付けしたごはん、天かすと、使われていなかった青さのりをアクセントとして加え、それらを

混ぜておにぎりにしました。これはとてもおいしいのですが、夜食として食べるには高カロリー。食べようとした隊員の方が思わず「悪魔的だね」とつぶやいたことから、「悪魔のおにぎり」という名前が定着したそうです。

なお、青さのりが余っていたのは、お好み焼きを作るのをやめたからとか。南極ではキャベツを含めた野菜が大変貴重で、お好み焼きにするとキャベツを大量に使用してしまい、野菜を生で食す機会が減ってしまうため、メニューを変更したとのこと。



今日からはじめる 食品ロス削減 のためのヒント

実際に食品ロス削減のためにどういったことを心がけていけば良いのでしょうか？暮らしの中で今すぐ始められる食品ロス削減のためのヒントを紹介します。少し意識して行動するだけで、その積み重ねが大きな削減につながります。



〰️ 買い物をする時 〰️

普段の買い物でも食品ロス削減に貢献できることがあります。食品を購入する際に、買い過ぎを防ぐなど、買い物前やショッピング中のちょっとした心がけが大切です。



家にある食材を事前に調べて必要な分だけ購入する

冷蔵庫にまだ残っている食材を買ってしまい、余らせてしまった経験はありませんか？買い物前に冷蔵庫の中やストック食材を確認することでそんな無駄を防ぐことができます。足りない物に気づいたらメモを取ったり、冷蔵庫の中をスマートフォンで撮影したりすると、いつでも簡単にチェックできるのでおすすめです。

すぐに食べる商品は陳列順に購入する

スーパーマーケットで買い物をする時、できるだけ消費期限が長い物を買おうと、棚の奥から商品を取ってしまうことがあります。これは消費期限が近い商品の売れ残りにつながり、その廃棄を促すことにつながります。すぐ使う食品であれば、棚の手前の消費期限が近い物から取るようにしましょう。

季節商品は予約購入する

クリスマスケーキ、節分の恵方巻、土用の丑の日のうなぎなどの季節商品は、売れ残ったままその日を過ぎてしまうと廃棄されてしまうことも。それを防ぐために、季節商品の完全予約制を取り入れる企業も増えています。家族や友人と食べきれるサイズの物を、予約して購入するように心がけましょう。

空腹時やイライラしている時は買い物に行かない

お腹が空いているときやイライラしている時に買い物に行くと、購入予定になかった甘い物やすぐに食べられるお惣菜などが魅力的に見えてしまうもの。余分な物を買ってしまいがちです。買い物に行くタイミングを見計らうだけでも、食品ロスを防ぐことができます。

使いやすい&食品ロスが防げる！

冷蔵庫整頓術

冷蔵庫を上手に整頓しておく、日頃の家事の負担が軽減され、食品ロスも防げます。

冷蔵庫の収納は7割程度に

冷蔵庫にものを詰め込み過ぎると、「どこに」「何が」「どのくらいあるのか」を把握できず食品ロスを生むことにつながります。また、欲しいものを探すのに時間がかかるだけでなく、庫内の冷気の循環も悪くなってしまい、電気代がかかりがちです。収納率は7割を目安にしましょう。

作りおきの保存には中身の見える容器を

作りおきた料理や下ごしらえした食材の保存には、中身の見える透明プラスチックやガラス製の容器が最適。迷わず取り出せるだけでなく、一目で残りの量がわかるため、食べ忘れによる食品ロスが防げます。

食材や調味料は定位置を決めておく

冷蔵庫の中で食材や調味料などの定位置を大まかに決め、取り出したらそこに戻す習慣をつけましょう。食材の使い忘れを防止することにつながり、ストック食材の確認もしやすくなります。

〰️ 調理をする時 〰️

食品ロスを生まないためには料理を作り過ぎないことも大事。もし残ってしまった時でも、おいしく最後まで食べきれるアイデアも紹介します。



体調や予定を考慮して食べられる分だけ作る

食事の適量は家族の体調や、子どもの成長などによって変わります。また、会食など家族の予定を確認してから調理することも大切です。最後までおいしく食べきれる分だけ調理しましょう。

食材に合った保存方法で長持ちさせる工夫を

一度に食べきれない量の食材がある時は、それぞれに合った保存方法でストックしましょう。たとえば肉は下味をつけて冷凍しておけば、解凍後すぐに調理できて便利です。野菜も冷凍保存させることで長持ちし、最後までおいしく食べることができます。

保存食の消費期限切れに注意

防災の観点からもストックしておきたい保存食ですが、食べないままに消費期限切れになってしまいうことも多くあります。そこで「備える」「食べる」「買い足す」を繰り返しながら食材を貯蔵するローリングストック法を取り入れましょう。

カレーのおいしい冷凍方法

カレーをそのまま冷凍すると、解凍時にじゃがいもがまわりの水分を吸って食感が悪くなってしまいます。それを防ぐために、じゃがいもをフォークなどでつぶしてから冷凍すれば食感に影響がでません。冷凍用ポリ袋に入れて空気を抜き、平らにしたら箸で分け目をつけます。そのまま冷凍すれば、食べたい分だけ使えるので便利です。冷凍での保存期間は約1カ月。食べる時はレンジで加熱を。



残ったカレーを使った
アレンジレシピ

カレーチーズの ライス春巻き



少ない量の油で作れるため料理初心者にも簡単に作れます。

材料（2人分）

残ったカレー	茶碗 1 杯分（約 150 グラム）
ごはん	茶碗 1 杯分（約 150 グラム）
春巻きの皮	4 枚
ピザ用チーズ	20 グラム
水溶き小麦粉	小麦粉小さじ 1 と 水小さじ 1
サラダ油	適量

作り方

1 ポウルに残ったカレーを入れ、じゃがいもやにんじんの具材をフォークでつぶします。



2 1 にごはんを加えてよく混ぜます。



3 春巻きの皮をひし形に置き、手前に 2 とピザ用チーズをのせます。ここにお好みで、大葉や茹でたきのこ、アスパラガスなどを加えるとさらにおいしくなります。



4 手前の皮を折ってから、左右の皮を折って最後まで巻き、水溶き小麦粉で皮を留めます。



5 フライパンにサラダ油を高さ 2 センチメートルほど入れて中火で熱し、揚げます。具材はすでに火が通っているので、1 分から 2 分ほど揚げて皮がきつね色になれば完成です。



保存食を使った
アレンジレシピ

ライスパバー



今回使用した商品

尾西の白飯（アルファ米）
（尾西食品（株））



材料（2人分）

尾西の白飯	1 袋（約 260 グラム）	ごま油	大さじ 1
沸騰したお湯	1 カップ	醤油	適量
プロセスチーズ	2 枚	七味唐辛子	適量
焼海苔（全型の 8 分の 1 カット）	2 枚		

作り方

1 尾西の白飯（アルファ米）の袋にお湯を入れてよくかき混ぜ、袋のチャックを開けて 20 分から 30 分間蒸らします。

2 1 の袋を開封してかき混ぜ、ごはんを 4 等分に分けます。丸い容器の中にラップをしき、その上に小分けしたごはんを入れ、上から押し固めて丸いおにぎり状に 4 つ成形します。

3 フライパンにごま油を入れて熱し、弱火で 2 を両面焦げ目がつくまで、醤油を塗りながらこんがり焼きます。

4 焦げ目がついたごはんの上にチーズと海苔をのせ、もう一つのごはんで挟み、お好みで七味唐辛子を振りかけて完成です。

“ 外食をする時 ”

つついといあれもこれもと頼んでしまいたくなりますが、大切なのは「食べきれる量を注文する」ことです。



食べきれる量を注文する

料理のボリュームをお店の人に確認するなどして、食べられる分だけ注文するよう心がけましょう。もしハーフサイズや小盛りメニューがあれば、うまく活用を。料理が残ってしまった場合はお店の人と相談して持ち帰りも検討しましょう。

苦手な食べ物が入っていないかを事前にチェック

いざ料理が運ばれてきてから「苦手なものが入っていて食べられない」ということがないよう、注文前にお店の人に確認を。苦手な食材を抜いてもらったり、他のメニューに変えたりすることで、食べ残しをなくすることができます。

「30・10 運動」を心がける

複数の人が集まる食事の場は、会話に集中してしまうことで食べ残しが多く発生する原因に。「30・10 運動」を心がけ、料理を残さずいただきます。

「30・10（さんまるいちまる）運動」とは？

長野県松本市から生まれ、全国に広まった宴会などで生じる食品ロスを防ぐための運動です。

- 1 注文の際は適量で。
- 2 乾杯後 30 分は、できたての料理を楽しみましょう。
- 3 お開き前の 10 分間は、もう一度料理をみんなで楽しみましょう。幹事は「食べきり」のための声かけをお忘れなく。



ろすのんから一言

宴会では、30・10 運動でおいしい料理を残さず食べてほしいのん！



今回教えてくれたのは /

監修者プロフィール

料理研究家・食品ロス削減アドバイザー・防災士
島本 美由紀さん

手軽でおいしい料理レシピや食品の保存アイデアで人気。「食品ロス削減アドバイザー」「防災士」としても活動し、エコ視点からの使い方を提案。テレビや雑誌などのメディア、講演会を中心に多方面で活躍し、「野菜が長持ち＆使い切るコツ、教えます！」（小学館）など、著書は 60 冊を超える。



ふるさと 給食自慢。

日本全国で提供されている学校給食のメニューの中から、その土地で親しまれている郷土料理や食材などを取り入れたものを紹介。その地域ならではの食の連載をお届けします。

第10回

富山県射水市の学校給食

ベニ ズワイガニ



ひじきごはん、黒豆さつま、こまつなのおひたし、にら玉汁、そして新湊漁港で水揚げされたベニズワイガニと豪華な献立が並びます。

圧巻の丸ごと一匹

ベニズワイガニ給食

(射水市教育委員会学校教育課)

射水市は、立山連峰から良質な水が流れ込む富山湾に漁港を有する海産物が特産の町です。同市の小学校では年に一度、カニを丸ごと一匹食べられる全国でも珍しい給食が出されます。



給食に出されるカニは、前日の午前中に水揚げされたものです。大きさにバラつきがなく品質が良い物が選ばれ、6年生の子ども達一人ひとりに一匹ずつのカニが提供されます。それらのカニは仲買人によって茹でられ、一度冷蔵庫で保管。その後、保冷剤の入った発泡スチロールに包装され、徹底した鮮度管理のもと学校へ届けられます。



ベニズワイガニが給食で提供される日、子ども達は提供元の新湊漁業協同組合の組合長からベニズワイガニの生態や漁法、食べ方などを教わります。また、給食委員会による校内放送や掲示板への掲示で、ベニズワイガニのことを楽しく学べるように工夫しています。

射水市のご当地食材「ベニズワイガニ」とは？

ベニズワイガニ給食の歴史



全国的にも珍しいこの給食は、地元の子供達にふるさとの特産物であるベニズワイガニを食べさせてあげたいと、新湊漁業協同組合の発案で2003年度から

旧新湊市の小学校（8校）を対象に始まりました。そして、2005年の市町村合併後には射水市内すべての小学校（15校）に拡大。子ども達が地域の自然や食文化に関する理解を深める機会になっています。また、特色のある給食として県内外に情報発信することで、ベニズワイガニと射水市の知名度アップを狙いつつ、地産地消を推進しています。

富山県の地形が育むご馳走「ベニズワイガニ」の実力



富山湾は浅瀬が少なく、岸の近くで急に深くなっているのが特徴。ベニズワイガニは深海に生息しますが、富山湾特有の形状によって漁場が近く、短時間で港に運ぶことができるので新鮮なまま味わえます。また、立山連峰からの雪解け水や豊富なプランクトンなどによってよく育つため、身肉はジューシーで格別の甘さを誇ります。

大半の子ども達にとってカニを丸ごと食べるのは初めての体験。食べ方は少し難しいけれど、「大きくて甘くておいしい!」と感激する子も多く、県外から転入してきた子どもの中には、射水市に来てよかったと喜ぶ子もいるそうです。また、子ども達は給食を通じて、ふるさとへの誇りと食材に対する感謝の気持ちを育みます。



全国給食牛乳コレクション

北海道編

だて牛乳／(株)牧家



(株)牧家では、乳牛が一番良い健康状態を保てるよう土壌づくりや牧草づくりに注力。広大な敷地で放牧することで、よく運動し健やかに育つため、高品質な生乳になります。また、牛乳の栄養を極力損なわない製法にもこだわっています。伊達市近隣の学校24校で親し

まれている「だて牛乳」は伊達市近郊の酪農家とも協力して生産し、生乳本来の栄養とおいしさを活かすため、95度で15秒間加熱する殺菌方法を採用。自然な甘味があり、牛乳独特の臭みが少ないため、学校給食だけではなく、地元のホテルやレストランでも提供され、ふるさとの牛乳として愛されています。

取材協力：(株)牧家

全国のほとんどの学校給食で毎日提供されている牛乳にも、地域によって違いがあります。子ども達に新鮮な牛乳を楽しんで飲んでもらえるように、どんな工夫があるのでしょうか。各地域で提供されているご当地牛乳を紹介します！

はぐくみ／北海道保証牛乳(株)



北海道保証牛乳(株)は、もともと1936年に小樽近郊の酪農家が集まり、牛乳の生産から販売までを一括で行うために小樽保証牛乳(株)として設立。1969年には工場を新設すると同時に現在の社名に変更し、販売エリアも小樽市から北海道全域、その後は東北や関東圏まで拡大しています。小樽市を中心に給食

で提供している「はぐくみ」は、北海道の良質な生乳100パーセントを使用し、コクとまろやかさが特徴です。商品名は子ども達を健康に「育む」ことに由来。北海道岩内町出身のイラストレーターで、切り絵作家の藤倉英幸氏によるパッケージデザインにも子ども達の成長を願う想いが表現されています。

取材協力：北海道保証牛乳(株)

ふるさと 給食自慢。

日本全国で提供されている学校給食のメニューの中から、その土地で親しまれている郷土料理や食材などを取り入れたものを紹介。その地域ならではの食の連載をお届けします。

第11回

岩手県奥州市の
学校給食

芋の子汁



奥州市産のお米を炊いたごはん、芋の子汁、なます和え、岩手県産のサンマ塩焼きなど、地場産の食材が並ぶ献立。デザートには月見だんごが登場しました。

秋を感じる故郷の味

具だくさんの「芋の子汁」

(奥州市立胆沢学校給食センター)

岩手県の内陸南部に位置する奥州市。市内中央には北上川が、その西側には胆沢川が流れており、それらの一級河川が育んだ肥沃な大地が広がっています。秋になると地元の小中学校では、豊かな風土で育った農産物がもりだくさんの郷土料理「芋の子汁」が給食に登場します。「芋の子」とはさといものことを指す方言です。



地場産のさといもを中心に、にんじん、だいこん、ごぼう、きのこ、こんにゃく、豆腐、鶏肉をひと口大の大きさに切ります。根菜を水から煮込んで、柔らかくなったらさといも、鶏肉などほかの具材を入れます。これらの具材からうま味を煮出した後、最後に県産の醤油などで味を調えれば完成。さといもは少し大きめにカットすることで、特有の粘りとホクホクとした食感を楽しめるようにしています。



芋の子汁は、岩手の家庭の食卓にもよく並び、子ども達にもなじみ深い料理です。親戚が集まる席やお祭りなど、大人数が集まる場でもよく食べられ、楽しい思い出とともにある料理でもあります。学校でも子ども達に笑顔になってほしいという想いが込められ、献立に取り入れられました。一杯のお椀からいろいろな栄養が摂れるので、バランスの良い一品です。

また、毎年、小学校低学年の子ども達は、食育の一環として遠足や校外学習で給食センターを訪れます。毎日食べている給食がどんな風に作られているのかを見学することで、好奇心や感謝の気持ちを養います。

岩手県の郷土料理「芋の子汁」とは？

芋の子汁の歴史



昔から広くさといもづくりが行われていた、岩手県の郷土料理です。秋口から晩秋にかけて旬を迎えるさといもを、地場産の根菜や肉などと一緒に煮込んで作り

ます。地域によって具材や味付けが異なり、奥州市では主に鶏肉を使い、醤油で味付けをしますが、豚肉を使ったり味噌で味付けしたりする地域もあるそう。また、毎年10月に市内にある水沢公園で開催される「奥州水沢グルメまつり」では、6,000人分の芋の子汁が無料で炊き出され、秋の風物詩になっています。

ホクホクのさといもが主役 芋の子汁の実力



北上川流域で栽培されるさといもは、独特の粘りを有し、食感ほくほく、土臭さを感じないのが特徴です。一杯で多彩な食材が食べられるので、たんぱく質やビタミン類、食物繊維など、幅広く栄養を摂ることができます。（監修：管理栄養士・国際中医薬膳師 清水 加奈子さん）

地場食材に恵まれている奥州市では、普段から米、大豆、野菜、果物、肉など多くの食材が給食に取り入れられています。なかでも年に数回実施される「奥州っ子給食」は、普段以上に奥州産の食材が使われる日。子ども達は給食を通じて市の魅力を知り、郷土を大切にする心が育まれています。



全国給食牛乳コレクション

東北編

岩手県 龍ちゃん牛乳／岩泉ホールディングス(株)



古くからホルスタイン種を導入し、120年以上の酪農の歴史がある岩手県岩泉町。町の酪農家や住民による、地元の乳業メーカーの設立を求める声に応え、前身の岩泉乳業（株）が2006年から操業を開始しました。岩泉町を中心に学校給食に提供されている「龍ちゃん牛乳」は、新鮮な生

乳の組織を壊さずに殺菌（85度で15分間殺菌）しているため、生乳本来の味や風味、コクがしっかりと残存。また、パッケージは、岩泉町にある日本三大鍾乳洞の一つといわれる、「龍泉洞」から湧き出す清らかな水をイメージ。さらに龍泉洞のPRキャラクターで、子ども達に大人気の「龍ちゃん」がデザインされています。

取材協力：岩泉ホールディングス（株）

全国のほとんどの学校給食で毎日提供されている牛乳にも、地域によって違いがあります。子ども達に新鮮な牛乳を楽しんで飲んでもらえるように、どんな工夫があるのでしょうか。各地域で提供されているご当地牛乳を紹介します！

福島県 酪王牛乳／酪王乳業(株)



福島県酪農業協同組合から分社化して創業した酪王乳業（株）。一般公募で名付けられたブランド名には、酪農の王様として製品に責任と誇りを持つという想いが込められています。「酪王牛乳」は福島県の大自然で育った乳牛の搾りたての生乳を使用。脂肪とカルシウムがたっぷり含まれており、牛乳本来の優しい

甘さを感じられます。パッケージは全国農協乳業協会のロゴをベースにしており、ミルククラウン（牛乳を張った容器に、一滴牛乳を落とすと王冠状の形ができる現象）がデザインされています。また、福島県内の学校への出荷の際は、温度管理が徹底された清潔な配送車をコースごとに手配。安全に届けられるように、物流体制の整備にも力を入れているそうです。

取材協力：酪王乳業（株）

食を究めた
スペシャリストが教えます

達人 レシピ。

日本各地、旬の食材を提供する農家や漁師など、食のスペシャリストたちが、専門家だからこそ知っている秘伝のレシピを紹介。食材の味や、栄養を引き出し尽くす！達人ならではのレシピをお見逃しなく！



第10回 米

主食として根付いている米は、8月から10月頃にかけて収穫されます。新潟県南部に位置し、日本有数の米どころである魚沼地方は、四方を山に囲まれた豪雪地帯で、ミネラルを豊富に含む雪解け水が田んぼの水源となります。また、昼夜の寒暖差が大きく、夜冷えると昼間に光合成で作られたでんぶんの消耗が抑えられるため、甘味のある米に育ちます。米の栽培に最適な条件が揃っている魚沼地方で生産されたコシヒカリは「魚沼産コシヒカリ」と呼ばれ、高級ブランド米として全国的に有名です。

米栽培の達人



「魚沼の山の 棚田で育てた有機米」

うおぬま小岩農園
小岩 孝徳さん(新潟県魚沼市)

小岩さんが米農家を継ぐにあたって、有機栽培にチャレンジをしようと思ったのは、会社員時代に体調を崩し食の大切さを痛感したことがきっかけ。

「最初の3年は苦労の連続でした。病害虫が発生したり、稲より雑草の方が多く繁殖して草だらけになってしまったりしたことも。でも、周囲の人達の励ましに支えられて、勉強や試行錯誤を続けたことで、徐々に高品質の米を育てられるようになりました。その米を育てるため田んぼには炭を撒いて、肥料にはミネラルたっぷりの自家製発酵肥料を使用。除草剤を使わず手作業で除草を行うなど、中山間地での有機栽培は大変な手間がかかりますが、一方で山のきれいな水を利用できるなどのメリットもあります。そして何より、7代受け継いできた棚田(山の斜面などにある稲作地)を続けていきたいという想いがあります」

こうして小岩さんが作った米は、化学肥料を使用しないで作った「有機栽培米」として、国の「有機JAS」に認証されています。農薬を減らしているため、エサとなる虫が増えるのか、初夏になるとその虫を求めてツバメたちが小岩さんの田んぼの上を優雅に飛び交うそうです。



うおぬま小岩農園の
詳細はこちらから

栄養バランスの
良質なエネルギー源！

米の主な成分はでんぷんを中心とする炭水化物。脳や身体のエネルギー源となります。また、アミノ酸、脂質、ビタミンなどの栄養素もバランスよく含んでいます。（監修：管理栄養士・国際中医薬膳師 清水 加奈子さん）



食のスペシャリストが教える！

達人レシピ

白米オムライス

米のおいしさを感じられるオムライスです。一度ボウルに移して混ぜることで、とろふわな卵になります。



用意するもの（1人分）

- ごはん…150 グラム
- ハーブ塩、ガーリックオイル…各適量
- 卵…2 個
- サラダ油…小さじ1
- 黒こしょう、パセリ…各適量



卵をボウルに割り入れ、菜箸で溶きほぐします。



ごはんを皿に盛り、ハーブ塩とガーリックオイルをかけます。



フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、1を入れて固まりはじめたら菜箸でかき混ぜます。



3を一度ボウルに移し、菜箸で軽く混ぜます。



4をフライパンに戻し、中火で少し加熱します。



5を2の上にそっと乗せ、黒こしょうとパセリをかけて出来上がりです。



ここがポイント！

ごはんは、ふわっと盛った方が、食感が良く、調味料の味もしっかり出ます。



なくそう！
食品ロス

半年ほど保存できる玄米と違い、精米された白米は生鮮食品です。冷蔵庫の野菜室に保存して、1カ月程度で食べるようにしてください。

達人レシピ。

食を究めた
スペシャリストが教えます

達人 レシピ。

日本各地、旬の食材を提供する農家や漁師など、食のスペシャリストたちが、専門家だからこそ知っている秘伝のレシピを紹介。食材の味や、栄養を引き出し尽くす！達人ならではのレシピをお見逃しなく！



第11回 富有柿

甘柿の中でも糖度が高く、食感も良いことから「甘柿の王様」と呼ばれる富有柿。和歌山県九度山町では、明治時代から富有柿づくりが始まり、今でもさかんに行われています。東西に三波川層が走り、加えて御荷鉾（みかぶ）層と秩父古生層が入り組んだ粘質の土壌は、保水性が高く、日照りへの耐性があり、根が十分に伸びるなど、柿栽培に適した土地です。また、日照時間が長く、日中と夜間の寒暖の差が大きいため、柿の熟度や糖度もより高くなります。

富有柿栽培の達人



「自然にまかせた栽培方法で じっくり完熟させた甘柿の王様」

一心農園

元家 恭子さん 良輔さん（和歌山県九度山町）

糖度が高いといわれる九度山産の富有柿の中でも、元家さんが作る富有柿はその糖度を上回り、時には20度を超える場合もあるそうです。

「除草剤や化学肥料は一切使用せず、有機肥料を使い、減農薬栽培という昔ながらの技術を継承し、自然に近い柿づくりを目指しています。また、収穫を一般的な時期よりも遅らせて樹上で甘くなるのを待ち、最もおいしい時期である11月中旬から12月上旬に収穫し、旬の味を味わってもらえるようにこだわっています。大きなサイズでも日持ちが良く、糖度も高い、昔ながらのコクのある富有柿です」

艶やかで大きい一心農園の富有柿は、持つとずしりと重量感があり、食べ応えも十分。想像を超える甘さと味わいにきっと驚くはずです。



一心農園の
詳細はこちらから

1個で1日分の
ビタミンCが摂れる！

「柿が赤くなると医者が青くなる」といわれるほど栄養価が高い果物です。特に注目したいのがビタミンC。小ぶりの柿を1個食べれば、1日に必要なビタミンCが摂取でき、美肌や風邪予防の効果も期待できます。（監修：管理栄養士 国際中医薬膳師 清水 加奈子さん）



食のスペシャリストが教える！

達人レシピ

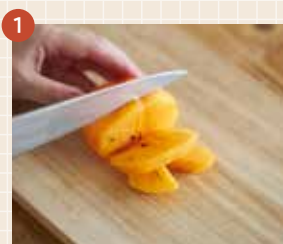
柿キムチ

キムチの辛さと柿の甘さが絶妙にマッチしていて箸が進みます。



用意するもの（作りやすい量）

- 柿…1個
- はくさい…3枚
- 塩…小さじ2
- キムチの素…大さじ2から3



1 柿のへたを取り、皮をむいて、薄切りにします。



2 はくさいを適当な大きさに切ります。



3 2に塩をかけてもんだら、しばらく水気を切ります。



4 1と3、キムチの素を混ぜ合わせ、30分以上おいたら出来上がりです。



ここがポイント！

収穫直後の富有柿は、へたを下にして2日から3日置いてから食べると、糖が全体に行き渡り、より口当たりが良くなるので、おいしく感じられます。



なくそう!
食品ロス

熟した柿がたくさんある時は、適当な大きさに切って（切れないほどやわらかい時はそのまま）ポリ袋に入れ冷凍保存します。そのままシャーベット風にして食べたり、バニラアイスとレモン汁をトッピングしたりしてもおいしいですよ。

達人レシピ。