

食品ロスを

減らすポイント

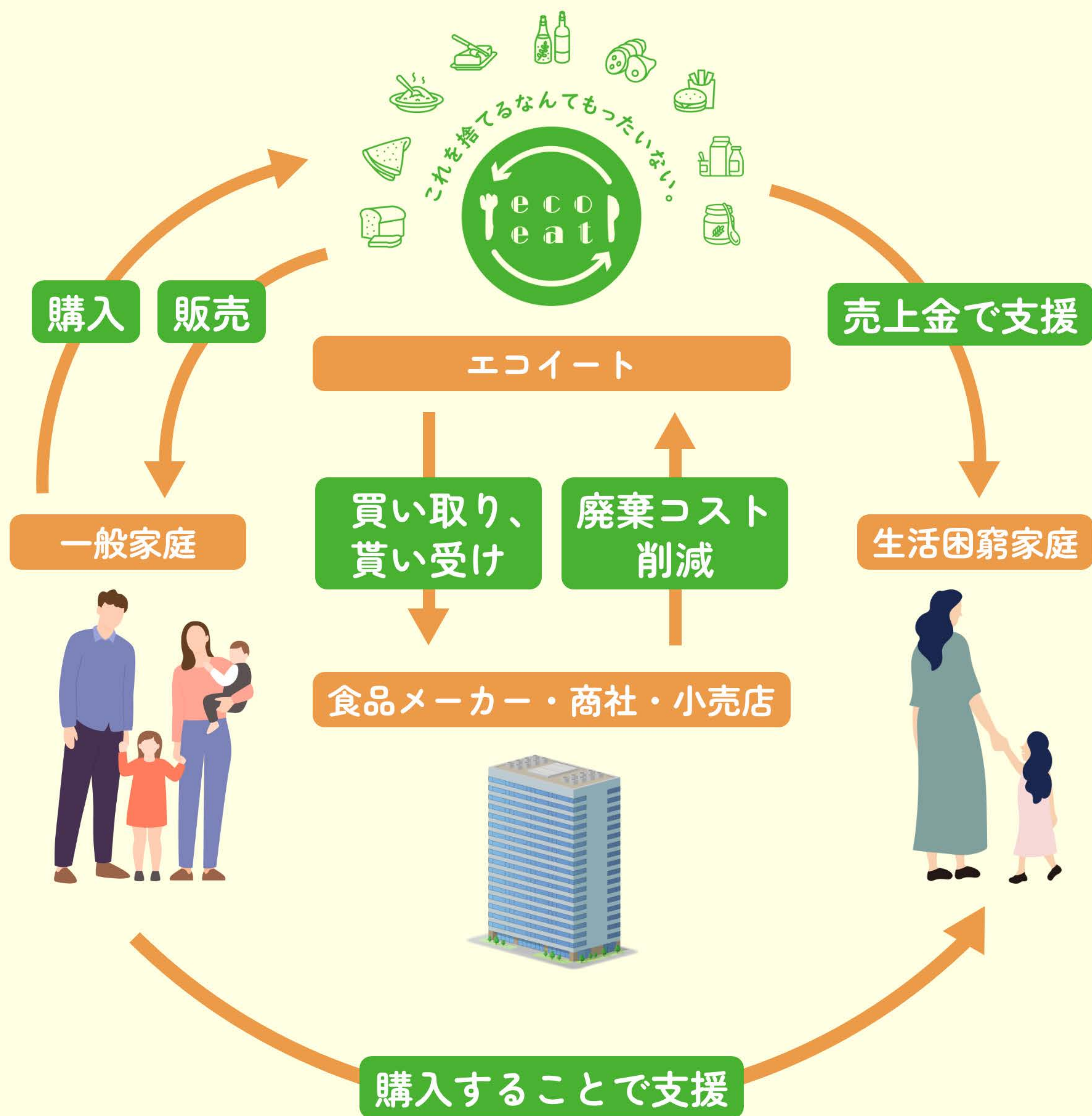


フードシェアリングの仕組みと活用法、買い物
物の工夫、家でできる保存法や調理法など、
私たちがすぐにできる食品ロス削減のポイン
トをまとめました。



フードシェアリングの仕組み

日本でも広がるフードシェアリングの仕組み。NPO法人日本もったいない食品センターが運営する食品ロス削減店「eco eat（エコイート）」の事業展開をご紹介します。



メーカーや販売店が廃棄せざるを得ない食品を引き取り、子ども食堂など食品を必要とするところに引き渡したり安価で販売したりする、フードシェアリングの仕組み。食品ロスが削減され、購入者も喜ぶシステムです。

アプリを使って、食品ロス削減！

誰もが気軽にフードシェアリングに参加できるアプリもおすすめです。ここでは2018年にサービスを開始した「TABETE（タベテ）」の事例をご紹介します。

TABETEとは？

食事を発見！



お店から出品されている、まだおいしく食べられるのに売り切るのが難しい食事を見つけることができます。

カソタンに社会貢献！



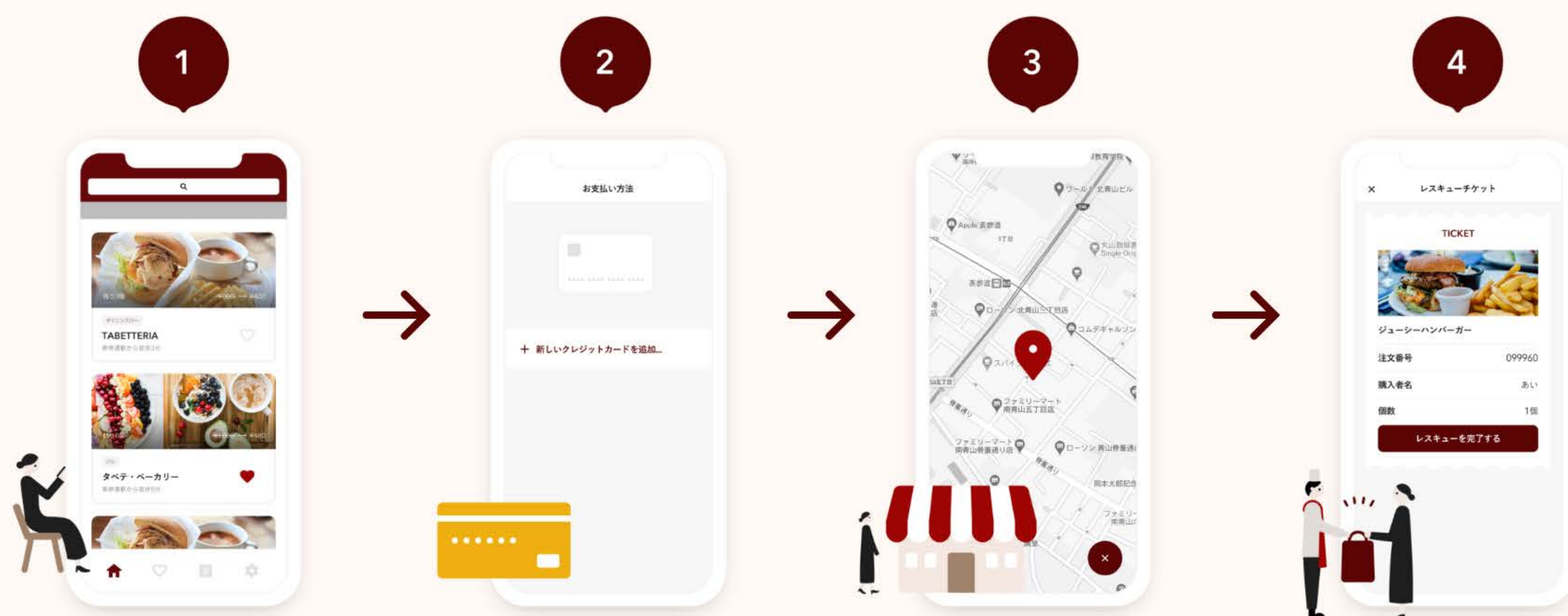
助けを待っている食事を「レスキュー」しておいしく食べることが、食品ロス削減につながります。

新しいお店との出会い！



自宅や職場、お出かけ先で、近くにある環境に配慮しているお店を検索。新しいお店との出会いが待っています。

TABETE の使い方



お店を検索

助けを求めているお店を検索。お気に入りのお店を登録しておくと「レスキュー依頼」が通知される機能も。

クレジットカードで決済も楽々

クレジットカードを登録しておけば、その場で決済が可能！あとは引き取り時間を設定するだけです。

お店へGO！

指定の時間になったらお店に行き、アプリの画面を見せるだけで受け取れます。マップ機能もあるので便利です。

レスキュー完了！

あとはおいしく食べるだけ。「今日はこんなレスキューをしたよ」とSNSに投稿して報告する楽しみもあります。

使い切れる分だけ買う

ショッピング法

家庭で食品ロス削減を実践する場合、最も取り組みやすく、効果が高いのが「使い切れる分だけ買う」こと。そのショッピング法をわかりやすく解説します。



01

家にある食材をチェックしてから買い物へ

まずは冷蔵庫、冷凍庫、食品庫、床下収納などを確認し、家のどこにどんな食材や食品があるのかを把握しておきましょう。スマホで冷蔵庫や食品庫の写真を撮って買い物に行くのもおすすめ。

02 家にある食材から優先的に使う

家にある食材から順番に使っていくことを念頭に置いて、献立を組み立てましょう。食材名を入力してレシピを検索すると、今まで作ったことのない料理を知ることができるかもしれません。



03 買う時は「使い切れるか」を考えて

買い物に行く前に、今日使うもの、補充するものなどをメモしておき、使い切れる分だけ買いましょう。少量だけ必要な場合にはカット野菜などを選択することもおすすめです。

04 人や社会、環境のことも考えて買い物を

今日使うものは、スーパーの棚の手前から取って買うことを心がけましょう。消費者が、消費期限や賞味期限が近いものから順番に消費する意識をもつことで、食品ロスを削減することができます。



食品ロスを減らす 冷蔵庫活用法

冷蔵庫の「見える化」が、食品ロス削減に効果的！ 庫内を整理整頓すれば調理の効率も良くなり、気分もすっきり。無駄遣いも減って、いいことづくめです。

1 小さなものはかごを活用

2 ホワイトボードマーカーで日付や名前を記入

3 何も置かないフリースペースを用意しておく

4 中身が見える透明容器を活用

5 早く食べ切りたい料理は目立つ場所に



6 使いかけ、早く使いたい食材はクリップで留めて目立つ場所に

7 冷凍庫は「縦」に収納

参考資料：消費者庁「食品ロス削減マニュアル」



\\ 食べ切るための \\ 調理テクニック



買ってきた食材を調理する際にも、食品ロス削減のチャンスがあります。食べ切るための4つの調理テクニックを駆使して、キッチンから社会貢献をしましょう。

01 作りすぎない 工夫をしよう

家族の今日の予定や体調をできるだけ把握し、それぞれがどれだけ食べるのかを予測しながら、少なめに作るのが基本の考え方です。足りない時は、常備菜を活用して補いましょう。



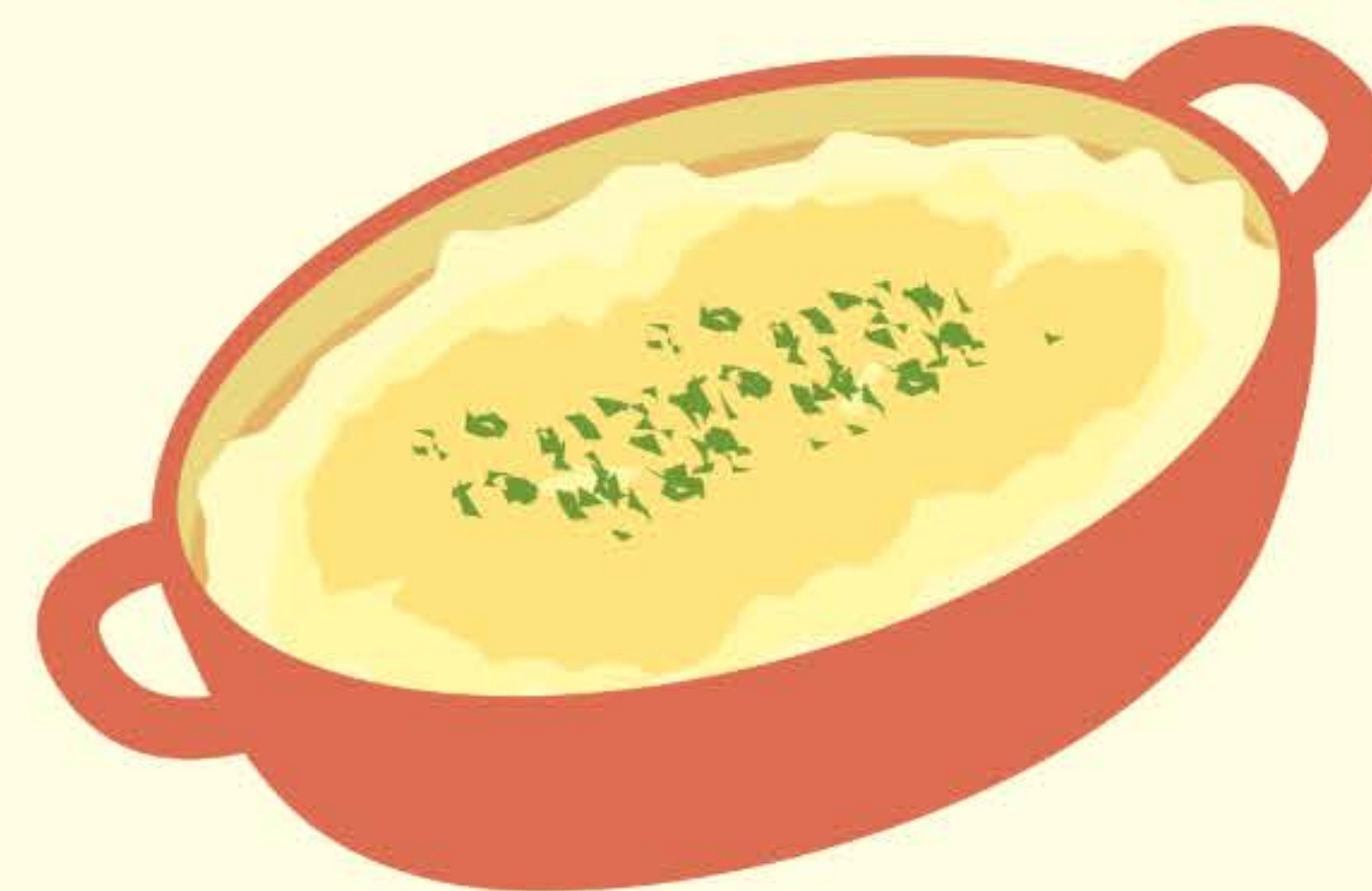
02 在庫一掃の日を設けて 食べ切ろう

日々気をつけていても、使い切れない食材が溜まってしまうもの。10日に1度など頻度を決めて、家にあるものだけで料理をする、在庫一掃料理チャレンジの日を設けてみましょう。



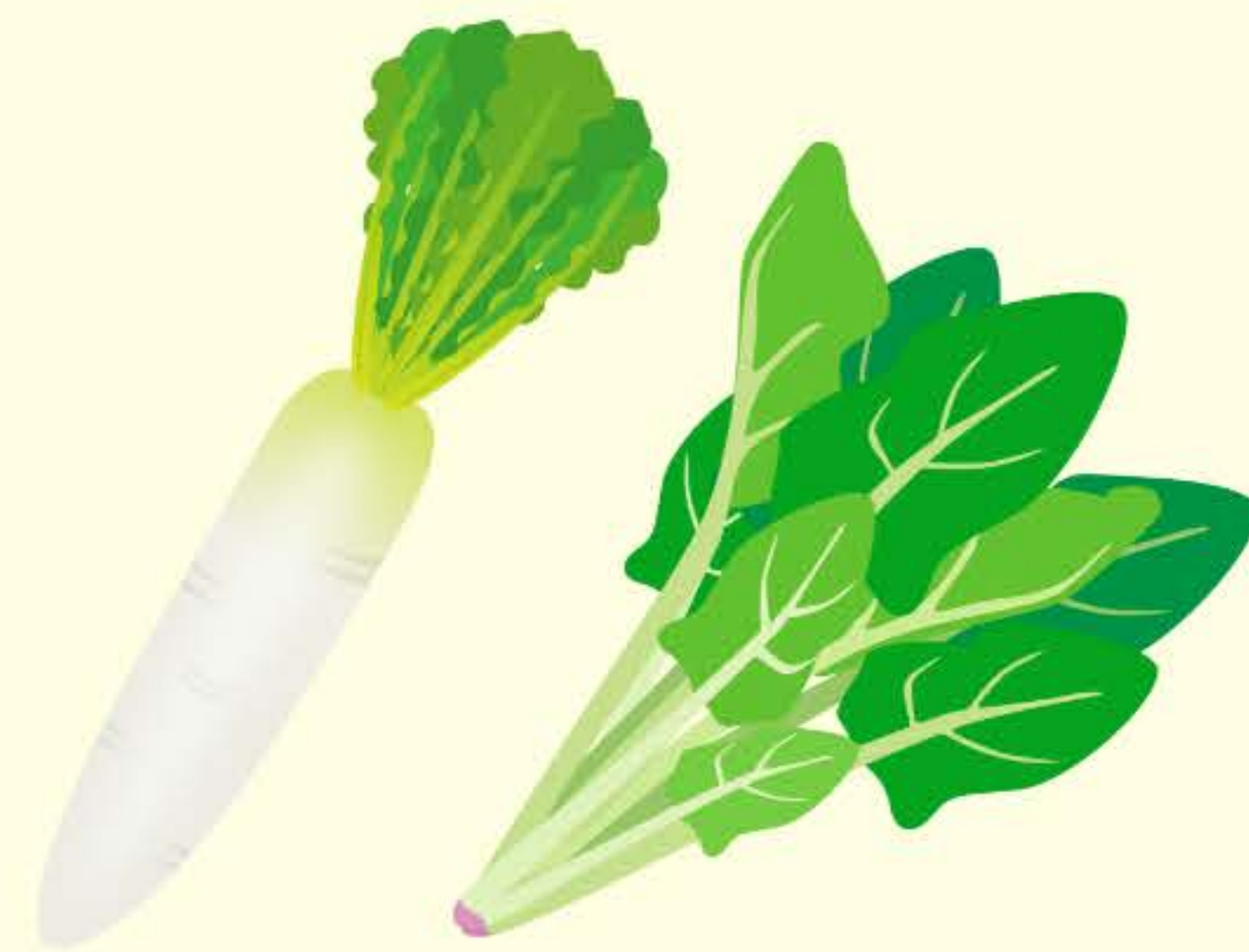
03 残った料理を リメイクしよう

食べ切れなかった料理は、リメイクして次の食卓へ。料理レシピサイト、「クックパッド」の「消費者庁のキッチン」に掲載されている、リメイク料理のレシピを参考にとすると、料理の腕が上がるかも？



04 野菜はここまで 食べられる！

ほうれんそうの根元の赤い部分、にんじんやかぼちゃの皮、にらの茎などは、きれいに洗えば食べられます。だいこんやかぶの葉も、細かく刻んでカツオ節と炒めてふりかけに。工夫次第で、廃棄量を削減！



今週のまとめ

フードシェアリングやアプリを活用することで、楽しく気軽に食品ロス削減と社会貢献に参加することができます。日々の買い物や料理の仕方にも注意し、無駄を省いて廃棄量を減らす取り組みをしましょう。