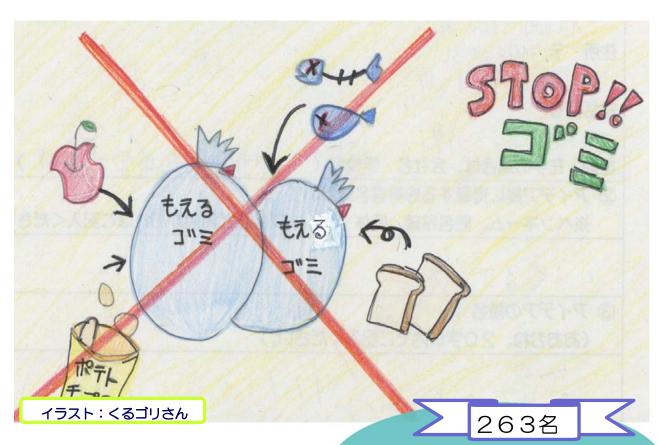
食品ロスを減らすアイデア集

気づいてほしい。知ってほしい。考えてほしい。食品ロスのこと



たくさんのご応募 ありがとうございました。

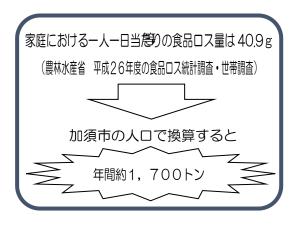
加須市

平成30年1月



はじめに

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられている食べ物のことです。農林水産省の平成26年度の食品ロス統計調査・世帯調査によると家庭における一人一日当たりの食品ロス量は40.9gであり、これを加須市の人口で換算すると、年間約1,700トンと推計されます。



家庭における「食品ロス」

加須・大利根クリーンセンターの 燃やすごみの組成調査で出てきた 食品ロス



食品ロスは、食品メーカーや卸、小売店、飲食店、家庭等、食に関わるさまざまな段階で発生していますが、家庭における食品ロスの発生要因としては、過剰除去、食べ残し、手つかずのまま捨てられる食品が挙げられます。

食品ロスの削減は、ごみの減量化を 図るうえで有効な手段の一つです。ま た、市民の皆さんにとっても食品ロス の発生は、お金を出して買ったものを 捨ててしまうという「もったいない」 ことです。

このたび、市では、「食品ロス」を削減し、ごみを減らす行動につなげていただくため、市民の皆様からのアイデアを集め、実用的なものを「食品ロスを減らすアイデア集」として作成しました。ぜひご活用ください!!

STOP!!食品ロス



目次

	/=7	L	とこぞの3番	Ŧ
-	ロス	_	ここての3番	*

1	賞味期限・消費期限をチェックする方法	2
2	冷蔵庫のアイデア	5
3	買い物の工夫	7
4	食品ロスを減らすレシピ	9
5	食品ロスを知ってもらうアイデア	14
6	さりげない心がけ	20
7	お店で取り組んでほしい事	21
8	おもしろアイデア	24
9	食品ロスの有効活用	26
10) 社会のしくみ	28
11	夢のアイデア	32
	食品ロスを減らす合言葉	

食べ物に感謝! 必ず完食! 雨宮Hiroto さん

食材を 「買い過ぎず」 「使い切る」 「食べきる」 匿名さん

1 賞味期限・消費期限をチェックする方法

タイトル

氏名(ペンネーム)

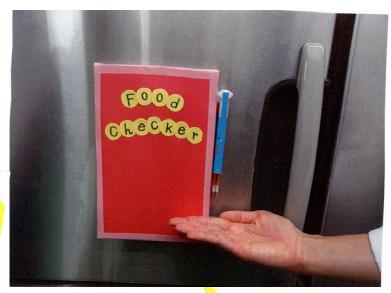
Food Checker!!

Kanons

- 冷蔵庫の中にある食品の在庫がひと目ですぐに分かるリスト。
- ・リスト自体にペンと付箋がついているため、買ったものをすぐに付箋に書き込む ことができ、使い終わった食品を消す作業なく捨てられる。
- ・折りたたむことができ、薄いため買い物に行くときもカバンに入れて持ち歩くことができ、ムダ買いを防ぐことができる。
- 外側には、マグネットがついているため、買ったものを記入したら、そのまま、 冷蔵庫に貼ることができる。

本体の裏に マワ"ネットか"つりて いるから、冷蔵庫に はることができ、いっても 見ることができる!

> ペンがつりている から、すぐに書きこむ ことができる!





小さいから、かばんに入れ 持ち運ぶことができる!



ろ、せんだから 買ったら、簡単にはることができる!

パせんは 使ったらすぐ。 捨てられる!



氏名(ペンネーム)

1-2

食品ロス ゼロボード

F3-2 6班

- •「食品ロス・ゼロボード」とは、冷蔵庫の扉にホワイトボードを貼っておき、冷蔵 庫の中身を確認することができるボードです。
- ・良く使う食材は、マグネットにしておく。
- 消費期限、日付、開封日等を記入する。
- あまり使わない物は、「その他」にメモ書きしておく。



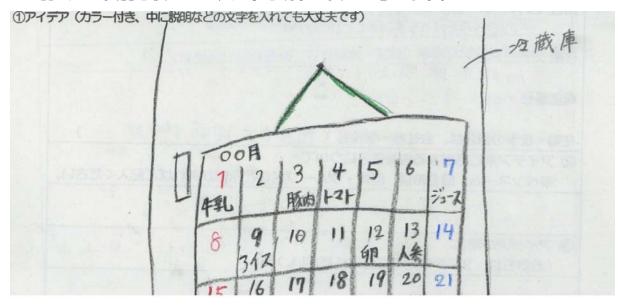
1 -3

食品カレンダー

氏名(ペンネーム)

ぴあまる

- ・食品の消費期限、賞味期限を書いたカレンダーを冷蔵庫に貼っておく。
- 期限がひと目で分かり、期限を過ぎてしまうことも無くなる。
- 記入した食品を使ったら、文字を消すと良いと思います。



編集担当から

この他、多くの方から、賞味期限、消費期限をチェックする方法に関するアイデアが、寄せられました。

記入内容については、「買った日」、「期限の日」、「食べた日」、または、食べたかどうかチェックする欄があり、冷蔵庫にはったり、買い物に持ち運べたり、各々、工夫がされていました。

2 冷蔵庫のアイデア

タイトル

氏名(ペンネーム)

2-1 食べ物たいせつに!

ポンチョ

いつも冷蔵庫を開けるとき、たまに賞味期限切れの物があって「ちゃんと見ていれば良かった」と思ったことがあり、賞味期限が近い物を前に置いておくと何が一番賞味期限が近いのが分かることができますので、ムダになる事が減ります。

タイトル

2-2

むだにしない

氏名(ペンネーム)

てる

- ・賞味期限や消費期限が出来るだけ長い物を選んで、冷蔵庫の中の食品の並べ方を 工夫する。(賞味期限が短いものを手前に置く、奥の方にしまわないで全部が見え るようにする)
- その日に作った物が残ったら、翌日には捨てないで食べる。



手前に賞味期限の近いものを置く。

2-3

冷凍保存で美味しく長持ち

氏名 (ペンネーム)

食育実践科 1組8班

- ・食べ残しを減らすために食べられる分だけ食べられるように冷凍保存。
- ジップロックやタッパーでの保存。
- 調味しておいて焼くだけなどの保存方法も。
- 冷凍するからこそのメリットも。例) キノコ:うまみが凝縮されおいしさ UP!

冷凍保存ご美味以長村

◆作り余ったものは冷凍保存 ※冷凍動時の注意点※ 何り ミートソース、ノアンナチピ



り葉物野菜は1度ゆででからく しらの対をを東部といたんで

2) 1度解素したものは再冷凍が火 →歯が入り増殖したものを 海東してしまうことになる8

とタタイ買いあずた食品を…



① ひき内は ジックロックに入れ、 芝箸なくぼかをつけることで グロックでは使うンとかできる!



(1) 石っさを切り着としてから 后来保存。冷凍おろことで 沙球凝縮!!

い冷凍保存 オススメレシピッ

冷凍すのこを使ったスープの 材料

12/1



- 作り方
- 1)銀に水をはるの
- 2)人年を10サイズになり木に人上がたかける。
- 3) 冷水を開来し、白だスンドを作るの
- りを東されたはは、もけしを人れ、火が連 ったら、コンソメを入れるの
- 5) 分が火が通ったら3)の食べっと 入4火を通したら ごきあがりの

3 買い物の工夫

タイトル

氏名 (ペンネーム)

3-1

一週間の料理カレンダー

コブラ

月曜日からの1週間のメニューを決め、それに必要な材料も記入した料理力レンダーを作り、必要な材料を買えるようにすれば、余計な物を買わないから、食品が余ってしまい捨てるという事も減ると思います。

タイトル

氏名(ペンネーム)

3-2

お腹いっぱい shopping

もちゃ&もと

お腹いっぱいのタイミングでお買い物に行くと、全く食指が"動かず"、ムダな物を買わずにすむので、食品ロスを削減することに成功しました。



タイトル

氏名 (ペンネーム)

3-3

冷蔵庫の中の食材をきれいにおかたづけ

ポッキー

- 週に一回だけ冷蔵庫の残り物だけで、料理をする日を作る。
- 買い物に行く時は、冷蔵庫の中を確認して同じ物を買わないようにする。

編集担当から

市でも、ポッキーさんのアイデアと同じ取組みを推奨しています。



毎週○曜日は、冷蔵庫すっきりテー

①あらかじめ、自分の好きな曜日を「冷蔵庫すっきりデー」に決定! リデー」に決めてみ ②すっきりデー当日は、 ては、いかがでしょ



- 冷蔵庫の残り物で、朝食や昼食づくりにチャレンジ
- ・冷凍にした方がよいものは、小分けにして冷凍
- ③冷蔵庫がすっきりして、冷蔵庫に何があるか確認してから、 お買い物にGO!

皆さんも、好きな曜日を「冷蔵庫すっき リデー」に決めてみ ては、いかがでしょ う!

野菜の活用

氏名(ペンネーム)

まっちー

大根などを店で買う時に、1本丸ごと買うのではなく、半分を買って余りが出ないようにして、普段捨てがちな大根の葉っぱや皮も料理して食べる。

タイトル

氏名(ペンネーム)

3-5

3-4

食品は食べ切りサイズを買う

匿名

通常の半分の量の野菜を購入するなど。葉物野菜は冷蔵庫で保存していても長く持たないため、また、大根は必要とする部位を必要量得ることができるため有効。

タイトル

氏名(ペンネーム)

3-6

無駄が出ない買い物の仕方

丸山紗和

レジ袋はたくさんもらえるので、たくさん買っても持ち帰れるけれど、マイバッグ に入るものしか買わないと決めれば、持ち帰れなくなる物は買わない。

①アイテア(カラー付き、中に胸側などの文字を入れても大丈夫です)

スパンパイ

「デンセ 大め

たものが

大きさの

パップ 8

買うと決めたものが入る分の 大きさのバッグ!

タイトル

氏名(ペンネーム)

3-7

地產地消

えいしろう

生産者が直売しているお店を利用すれば、新鮮であるし、賞味期限までの期間が長くなるので、捨てないですむ。



4 食品ロスを減らすレシピ

タイトル

氏名(ペンネーム)

4-1

大根の葉っぱのふりかけ

あずき、匿名

〈作り方〉

- ① 葉を軽く茹で水分をしっかり切り、細かく刻む。
- ② ごま油で①を炒め醤油・砂糖・みりん・酒等で味付けし、水 分をよく飛ばす。
- ③ ②へごま、かつお節、桜えび、しらす干し等お好みで入れる と風味もアップしてさらに美味しい。



タイトル

4-2 残りものレシピ

氏名(ペンネーム)

残りものレシピ製作委員会

〈作り方〉

- ① 大根の皮、にんじんの皮を細切り又はみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れて炒める。
- ③ ②に醤油とみりんを入れ炒める。
- ④ 水分が飛んだら白ごまと鰹節を入れて完全に水分が無くなるまで炒める。

大根やにんじんの皮には、ルチンがある!

ルチンは、毛細血管を強くする効果があり、ビタミンCの働きを助けてくれる役割があります!!

4-3

タイトル

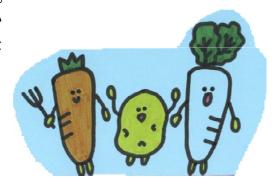
野菜の皮を使った簡単レシピ

氏名(ペンネーム)

スネ吉兄さんとノリスケおじさんと僕と私

〈大根・にんじんの皮のきんぴらの作り方〉

- ① 大根の皮とにんじんの皮は千切りにする。
- ② フライパンにごま油、鷹の爪を入れて炒め、砂糖・酒・醤油で味付けして汁気がなくなるまで炒め、最後にゴマを振る。



〈野菜の皮の麵つゆ漬けの作り方〉

- ① 野菜の皮や茎、外葉(大根、かぶ、セロリ、にんじん、なす、キャベツ等)を 食べやすい大きさに切り、保存袋に入れる。
- ② 昆布つゆ、水、赤唐辛子、ごま油を①の保存袋に入れる。
- ③ よく揉む。

☆1 週間ほど日持ちします。箸休めとしてや、刻んで混ぜご飯も良い。

タイトル

秋ナスの利用について

氏名(ペンネーム)

磨名

- ナスのかたい皮を、にんじんの皮とピーマン、しらたき少々できんぴらにする。
- 保存食として、5mm 位の短冊切りにし天日干し、水に戻して利用する。

タイトル

氏名 (ペンネーム)

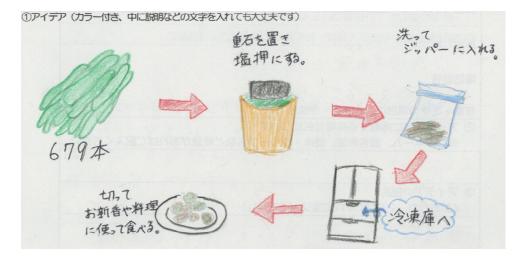
4-5

庭で採れたキュウリをいつでも食べよう!

えっちゃん

〈作り方〉

- 一度にたくさん採れたきゅうりを、塩漬けにして冷凍保存する。
- ② 食べる時には、必要な分だけ水に戻して塩抜きする。
- ③ ②を小口切りにし色々な味付け(炒めたり、煮たり)をする。
- ④ ③をお新香やチャーハンなどの具にし、採れなくなった時期でも利用できる。



4-6 なんでもカレー 氏名(ペンネーム)

4年1組6ぱん

買いすぎてしまったものや、賞味期 限や消費期限が近いものなどを、好き なカレーに入れれば良いと思います。 (少し余ったヨーグルト・枝豆・トマ ト等々)



タイトル レッツトライ!!食品ロス! (調理くずを使ったみそ汁) 氏名(ペンネーム)

食品ロスなくし隊

〈作り方〉

- ① みそ汁の作り方は、いつもと同じで具材は、大根の葉、皮、椎茸の芯等
- ② 最後にこの具をなべに入れて、いつもと同じようにみそ汁を作る。

タイトル

コンソメスープ or みそ汁 (残り物Oご飯レシピの中から)

氏名(ペンネーム)

ベジタリアン

〈作り方〉

4-8

- ① 大根、にんじんは薄くいちょう切り、キャベツは一口大、大根の葉は1cm 位 に切る。
- ② 鍋に水を入れ、材料を茹でる。
- ③ コンソメスープの場合は、コンソメの素を入れ、塩、胡椒で味を整える。
- ④ みそ汁の場合は、出汁、味噌を溶いて入れる。

タイトル

氏名 (ペンネーム)

みみがお菓子になっちゃったー!

パンだマン

〈作り方〉

- ① パンをサンドイッチにした時のみみを揚げると、食べやすいと思います。
- ② お好みで、砂糖(グラニュー糖)・きな粉・シナモンパウダーを振りかける。

氏名(ペンネーム)

4-10

天かすでいつでも大好き!ドーナツ風!

居名

〈作り方〉

- ① 食パンに好みのジャムをぬる。(他チョコレート・ハチミツ・クリームチーズetc)
- ② 天かすをのせ、くるくる巻く。
- ③ ラップでしっかり包みキャンディー状にする。
- ④ 30 分置いてから切り分ける。

タイトル

氏名(ペンネーム)

4-11

ヘルシーデザート大作戦

カツヒコ

〈作り方〉

苦手・嫌いな野菜を細かくし、ホットケーキの素に加えて焼く。

※ホットケーキの中に野菜があり、苦手な野菜でも美味しく食べられると思い ます。

タイトル

氏名(ペンネーム)

4-12

食べ残し、普段捨てちゃう物の利用

穂乃歌

- キムチが残ったら、キムチチャーハンに使う。キムチが入っていたパックは、きれいに洗って保存箱として使う。
- ・魚の頭や骨などは、翌日の料理で出汁として使う。

タイトル

氏名(ペンネーム)

4-13

残り物が大変身

大井陽向、じぬ

- ・残ってしまった料理は、例えば肉じゃがの残りをカレーにアレンジして 食べる。
- ご飯 → オムライス、チャーハン・カレー → カレーうどん
- 肉じゃが → チーズをのせてグラタン等

タイトル

氏名(ペンネーム)

4-14

しいたけのバター炒め、にんじんを添えて

匿名

普段捨ててしまっているしいたけの軸の部分を薄くスライスをし、にんじんの皮の 部分を千切りにして、一緒にバターで炒める。

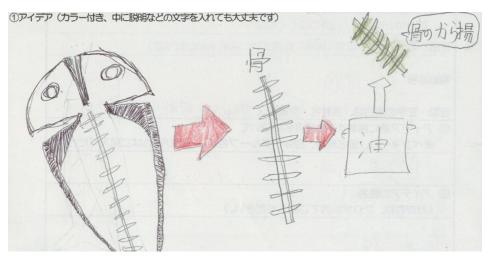
4-15

魚の骨揚

氏名(ペンネーム)

渡邉力斗

魚の骨は捨ててしまう事が多いので、骨をカリカリに揚げておつまみにする。



タイトル

4-16

お家で簡単!スムージー

氏名(ペンネーム)

りな

家にある野菜や果物をミキサーにかけてスムージーを作る。また、牛乳の賞味期 限が切れる前に使い切る。

