



アップサイクル食品について

アップサイクルという言葉聞いたことはありますか。アップサイクルとは本来であれば廃棄するはずだった物を活かしつつ、手を加えて新しい製品に作り変えることです。元の製品の素材をそのまま活かすという点がリサイクルと大きく異なります。

(リサイクル：不要になった製品を一度資源に変えて原材料に戻し、新しい製品に作りかえること)
アップサイクルは廃棄物量を減らし、環境負荷を低減して循環型社会を実現する手段の一つとしても注目されています。

日本だけでなく、世界中で気候変動や格差の拡大などが課題となっています。その人類が抱える大きな課題を解決し、地球を次の世代につないでいくためにSDGs（持続可能な開発目標）が生まれました。

SDGsは2030年までに誰もが豊かに安心して暮らせる社会を作るために2015年9月の国連サミットで採択された国際目標です。

17項目の目標が設定されており、「目標12：つくる責任つかう責任」という項目があります。この項目では、食品ロスの削減、廃棄物（ゴミ）の削減、資源やエネルギーの効率的な活用などが求められています。

この目標を達成するための取り組みの一つとしてアップサイクルが行われています。

12 つくる責任
つかう責任



世界みんなの
目標です!



食品ロスの削減とアップサイクル

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を言います。日本では1年間に約612万トンも食品ロスが出ています。（農林水産省 食品ロス量令和2年度推計値）これは国民1人当たり、毎日茶碗1杯分の食べ物を捨てていることとなります。世界全体では年間約13億トンにもなり、世界中で人が食べるために作られた食べ物の約3分の1が、食べられずに捨てられていることとなります。

現在、企業が食品ロスを減らすためにアップサイクル食品を製造しています。

例えば

- 規格外野菜を使った野菜チップス
- 不揃い、規格外果物を使ったジェラート
- 規格外の野菜や皮を使ったせんべい
- コーヒーカスを使ったチョコレート風スイーツ
- 業務用のカット野菜の切れ端を使ったスープ などが 있습니다。



私たちも他人ごとではありません。家庭からの食品ロス量は年々増加しています。そこで今回は家庭でできるアップサイクル食品のレシピを紹介します。

本日の

レシピ

野菜そぼろ

野菜くずを使って食品ロスを減らしましょう。野菜そぼろは、ご飯にかけて丼にしても、オムレツの具にしても、レタスに包んでも美味しく頂けます。



材料(2人分)

野菜くず何でも可	……200g	程度
ひき肉	……………	100g
(今回は合挽肉を使用)		
おろししょうが	………5g	小さじ1
ごま油	………4g	小さじ1
A	醤油	………18g 大さじ1
	酒	………15g 大さじ1
	味噌	………9g 大さじ1/2
	顆粒和風だし	…2g 小さじ1/2

作り方

- 1 野菜くずはよく洗ってみじん切りにする。
- 2 Aの調味料は混ぜ合わせておく。
- 3 フライパンを中火にかけ、ごま油とおろししょうがを入れる。香りが出たらひき肉と1を入れて炒める。
- 4 野菜とひき肉に火が通ったら、2を入れて全体に味をなじませるように3分炒めて完成。



野菜くずをみじん切りにすることで、どんな野菜でも使用できます。また、硬い部分も食べやすくなります。

栄養量(1人分)：エネルギー：203kcal たんぱく質：10.9g 脂質 12.8g 炭水化物 17.3g 食塩相当量 2.3g