



フードロスについて

本来食べることができるのに捨てられてしまう食品のことを、フードロスといいます。

農林水産省によると、令和4年度の食品ロス量推計値は、472万トンでした。その内訳は、食品製造・輸送・販売などで発生する事業系と、各家庭から発生する家庭系の2種類あり、それぞれが236万トンと同じ量となりました。

このように家庭系のフードロスは全体の半分を占めていることから、私たち1人ひとりがフードロス削減を意識して行動することで大きな削減に繋がります。

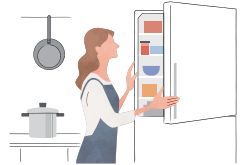
今回は、フードロスを減らすためにご家庭でできる取り組みをご紹介します。



買い物時のポイント

●自宅にある食材をチェック

買い物へ行く前に、自宅にある食材を確認して必要な分だけを購入するようにしましょう。そうすることで、同じ食材を買ってしまうことがなくなります。また、必要な分だけ購入するので一度に購入する量が減り食材の管理もしやすくなります。






●商品は手前から取る





賞味期限・消費期限の長い商品を購入するために商品棚の奥から取ると、手前にある期限の短い商品が売れ残り廃棄となってしまいます。期限内に消費できるものであれば、必要以上に期限の長い商品を買う必要もないので、手前から取ることを意識しましょう。



食材を正しい方法で保存

誤った方法で食材を保存すると劣化が早くなってしまいます。正しい方法で保存し無駄なく食べ切りましょう。

食材	保存方法	ポイント
にんじん きゅうり	キッチンペーパーで包みビニール袋に入れ立てて冷蔵保存。 	湿気や乾燥に弱いいため、むき出しでの保存は×。また、栽培時と同じ状態で保存することで長持ちするため立てて保存しましょう。
大根	葉は切り落とし、軽く茹でて冷まし水気をしっかり切りビニール袋に入れ冷蔵保存。根はキッチンペーパーで包みビニール袋に入れ冷蔵保存	葉がついたままだと水分や栄養が葉に取られてしまうため、切り落としてそれぞれ保存しましょう。 
ほうれん草	傷んでいる部分は取り除き、水気をふき取りビニール袋に入れ立てて冷蔵保存。	横にすると葉が重なり潰れてしまうので立てて保存しましょう。 

食材	保存方法	ポイント
じゃがいも 玉ねぎ	風通しの良い冷暗所で保存 	じゃがいもは日が当たると芽が出て表面が緑色になるので注意。玉ねぎは湿気に弱いので風当りの良い所へ。
きのこ類	包装から取り出しそのままキッチンペーパーで包みビニール袋に入れ冷蔵保存。	風味が落ちるため水洗いはせず、汚れがある場合はキッチンペーパーで拭き取りましょう。 
肉類	開封後はラップや密閉袋に入れチルド室で保存。すぐ使わない場合は冷凍保存。 	空気に触れると酸化し鮮度が落ちるのでしっかり密閉しましょう。冷凍する場合、小分けにすると解凍しやすくなります。
魚の切り身 	水気をしっかりと拭いてからラップで包み密閉袋に入れチルド室で保存。すぐに使わない場合は冷凍保存。	空気と水分が大敵です。しっかり密閉し、臭みの原因となるドリップは必ず拭き取りましょう。

調理の工夫

その日、その時に食べきれぬ量を作りましょう。また、普段は捨ててしまいがちな野菜の皮などは調理次第で使い切ることができます。食べられる部分を有効活用しましょう。



本日の

レシピ

フードロス削減！大根と人参の皮のきんぴら！

捨てられがちな皮を使って、フードロスを減らそう

材料(2人分)

- 大根の皮1/2 本分(100g)
- 人参の皮1 本分(15g)
- みりん大さじ 1/2(9g)
- 酒大さじ 1/2(7.5g)
- しょうゆ小さじ 1(6g)
- 砂糖小さじ 1(3g)
- ごま油大さじ 1/2(6g)
- いり白ごま少々(0.8g)



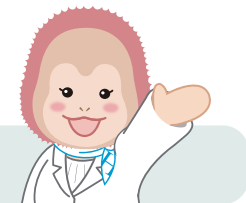
作り方

- 1 大根と人参の皮を 4 cm程度の長さに切り、細切りにする
- 2 フライパンにごま油を熱し、①を入れて炒める
- 3 しんなりとしてきたら、みりん、酒、しょうゆ、砂糖を加え、汁気がなくなるまで炒める
- 4 器に盛り、ごまをふる



栄養量(1人分)エネルギー：67kcal

たんぱく質：0.6g 脂質：3.8g 炭水化物：6.8g 食塩相当量：0.6g



強中火で短時間で一気に仕上げることで、野菜の食感が残り美味しく仕上がります。