



我孫子市 食育だより



～おいしく楽しく食事をしよう！～

食品ロス削減のために何らかの行動をしている我孫子市民の割合は75.2%と4人に3人で市の目標の80%まであと少し！食育だより第23号では、みんなで食品ロス削減に向けて行動するための工夫についてお伝えします。

「食品ロス」とは、「まだ食べられるのに捨てられてしまう食品」のことをいいます。日本の食品廃棄物等は年間2,550万トンですが、そのうち「食品ロス」の量は年間612万トンと推計されています。1人当たりに換算すると年間約48キログラムです。

食品廃棄物の4分の1は、
また食べられる物だったうなあ～



なぜ食品ロスを減らすといいの？どう減らせばいいの？

1. ごみを減らせば

環境負荷を減らせます

食品ロスは大部分が生ごみとして焼却処理されます。ごみを燃やすことにより、CO₂排出や焼却後の灰の埋め立て等による環境負荷が生じます。

2. ムダなく食べて輸入を 減らし食料自給率アップ

日本は多くの食料を輸入に頼っていますが、世界の食料需要量は増加傾向にあり、将来的に十分な量の食料の確保が困難になる恐れもあります。

3. ちゃんと食べなきゃ 「もったいない」

水や資源を使って私たちの元に届いた食料を大切に消費していく必要があります。

また日本では、家計の支出における食費の割合は4分の1を占めているといわれています。必要な分だけ買って消費することは、節約や家計の幸せへとつながります！

どんなことが食品ロス削減になるの？

✪ 買いすぎない

✪ 食べきる、作りすぎない

✪ 食べ忘れを防ぐ (キッチンにペンと双タガテープを)

✪ 食材を無駄なく使う (皮なども使おう)

こんなことが知れたかった！！
そして伝えたかった！！

「上手な買い物のポイント」
は中面にGO！

・冷蔵庫チェック法
・買い物メモ例
などなど…

今日から
実践！

上手な買い物のポイントを伝授！

新しい生活様式になり、家で食事をするが増え、食材を買うことも増えたのではないのでしょうか。食育だより第20号では「食べきる料理のポイント」をお伝えしましたが、今回は食品ロスを防ぐため、「**上手な買い物のポイント**」をお伝えします！

ポイント①

冷蔵庫をチェック！

〇家にある食材・食品をチェック

まずは、家にどんな食材・食品があるのかを把握。冷蔵庫・冷凍庫、食品棚、床下収納などを確認してみましょう。余っている食材や忘れていた食材、鮮度を失いつつある食材を優先的に使う献立を考えましょう。

おすすめ！

スマホで写真を撮る！

買い物に行って帰ってみると、「同じものがあった…」という経験をしたことがありますか。冷蔵庫の中の置き場所が決まっていれば、スマホで中の写真を撮るだけで「どうだったかな」と思った時に確認でき、だぶり買いを防げます。



マスキングテープに日付を書いて貼っても。冷蔵庫にテープやマジックをつけておけばすぐに書けます。

冷蔵庫の整理整頓テクニック！

冷蔵庫の中に入れたはずの物が迷子になる、同じ物を買ってしまう、食べ忘れる、などは「見えない」ことが最大の原因。冷蔵庫の中身を「見える化」して、ムダを減らしましょう。

まとめる&指定席で整理整頓！

種類が同じ物、一緒によく使う物などを分類し、まとめてケースに収納。保存場所を決めて使った後は、同じ場所に戻す習慣をつければ、食材が迷子になるのを防げます。



朝食セットで
まとめてケースに

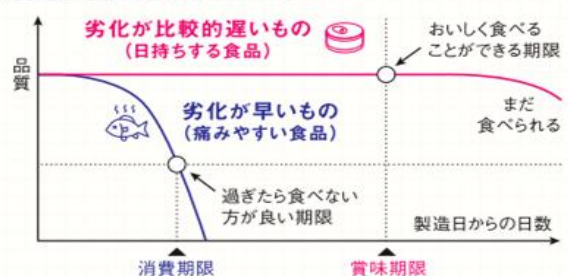


図の出典：「計ってみよう！家庭での食品ロス削減マニュアル～チェックシート付～」（消費者庁）一部編集

～消費期限と賞味期限～

消費期限は「食べても安心な期限」、賞味期限は「おいしく食べることのできる期限」です。賞味期限は、過ぎててもすぐに廃棄せず、自分で食べられるかどうかを判断することも大切です。

消費期限と賞味期限のイメージ



図の出典：「計ってみよう！家庭での食品ロス削減マニュアル～チェックシート付～」（消費者庁）

ポイント②

必要な物だけ買う！

○買い物前にメモを

家にある物を確認したら、必要な食材のメモをとりましょう。メモのとり方は人それぞれ。自分に合ったメモのとり方を見つけてみましょう。

～メモのとり方例～

- その1：紙のメモに書く
- その2：スマホにメモする
- その3：ホワイトボードに書き出し、スマホで撮る。

常備している物は、なくなった時にメモをする癖をつけておくこともポイントに。「まだあったけ…？」が防げます！

○使い切れる分だけ買う

使い切れる分だけ買うことが鉄則。まとめ売りや大袋で買う時には、献立や食材の使用方法をよく考えて。優先順位をつけることも大切です。

どっち??

- ・ニーズ (Needs) : 必要な物
- ・ウォンツ (Wants) : 欲しい物



○空腹時、イライラ時は買い物を控えて

空腹時の買い物は要注意。どれもおいしそうに見えて、ついつい余計な物まで買ってしまうことも。またイライラしている時も予定より多くの物を買ってしまいがちです。なるべく空腹時やイライラしている時の買い物は避けましょう。

～人や社会・環境に優しい買い物を～

消費期限や賞味期限が近い物が売れ残ると、結局食品ロスにつながります。今日使う物なら、期限の近い物から順番に取って買い、人や社会・環境に優しい買い物を。

みんなで食品ロスに取り組みうなあ～



我孫子市マスコットキャラクター
手賀沼のうなぎちゃん
©我孫子市 2012

ポイント③

買いすぎたら上手に保存！

○使い切るまで上手に保存

買いすぎてしまった場合は、上手に保存。保存方法を工夫すれば、食材の鮮度を長く保つことができ、おいしく使い切ることができます。

肉と魚の冷凍・解凍のコツ

- ・使う分ずつラップに包んで冷凍保存。なるべく空気を抜いて薄く平らにするのがポイント。
- ・アルミトレイに載せたり、アルミホイルで包むと熱が伝わりやすく、早く凍ります。
- ・解凍は冷蔵庫で。常温で解凍すると、菌が繁殖しやすくなります。



きのこの冷凍・解凍のコツ

- ・きのこ類は、石づきを取ったら小房にほぐし、そのままフリーザーバックに入れて冷凍。
- ・調理する時は、冷凍のまま加熱でOK。
- ・冷凍すると、きのこのうまみもUP。



葉物野菜の冷凍・解凍のコツ

- ・葉物野菜は、食べやすい大きさに切ってフリーザーバックに入れて冷凍。
- ・調理する時は、冷凍のまま加熱でOK。
- ・シャキッとした食感を楽しむ料理には不向きなので、みそ汁や鍋物などの加熱料理に。



使ってみよう!

「買い物メモ」で買い物上手に!

買い物上手になるためには、メモの持参も大事。自分に合ったメモのとり方がわからない方は、まずはこの「買い物メモ」をご利用ください!

「買い物メモ」はホームページからもダウンロードできます!ご活用ください。



🍌🍎🥕🥦🥒🍆🍅 *買い物メモ* 🍆🍅🥕🍎🍌

____月 ____日(____)

《作るもの》

- _____
- _____

冷蔵庫の中を確認した

その他食品庫の中を確認した

肉・魚・卵・乳製品 **冷凍食品**

-
-
-
-
-

野菜類など

-
-
-
-
-
-
-
-

その他

-
-
-
-
-

調味料

-
-
-
-
-

●ニースNeeds: 必要な物 / ○ウォンツWants: 欲しい物

《書き方例》

翌日、買い物に行かないことがわかっていれば、翌日作る予定のものも書き出します。

🍌🍎🥕🥦🥒🍆🍅 *買い物メモ* 🍆🍅🥕🍎🍌

2月3日(木)

《作るもの》

- 鶏大根煮
- ひき肉もやしザンザイ
- ポトフ
- ポテトグラタン

冷蔵庫の中を確認した

その他食品庫の中を確認した

肉・魚・卵・乳製品 **冷凍食品**

- とりもも
- ひき肉
- ソーセージ木
- ベーコン(安ければ)

野菜類など

- もやし
- キャベツ
- いも
- 玉ネギ

調味料

- ホワイトソース
- 酢
- 白だし

●ニースNeeds: 必要な物 / ○ウォンツWants: 欲しい物

+α! 在庫をスマホで撮影

買い物前に、作る物を意識しながら、在庫をチェック。確認したら☑を。



「必要な物」と「欲しい物」の区別をつけましょう。「欲しい物」は購入前にもう一度「使い切れるか」考えて。

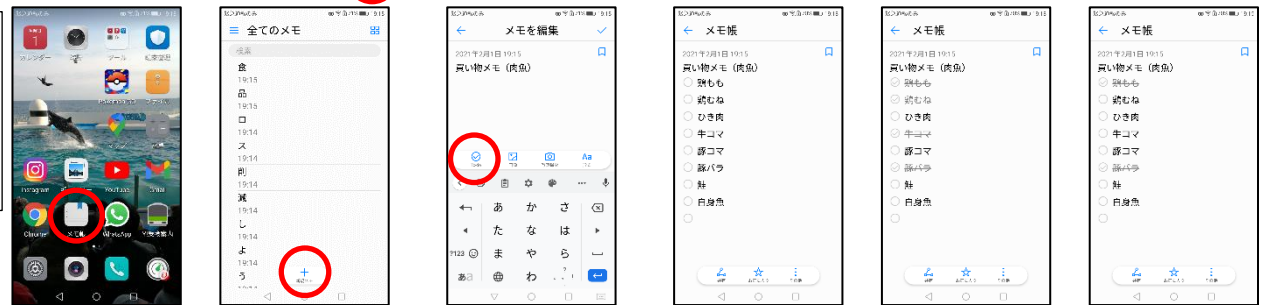
やってみた! スマホを使って在庫管理! チェックリストを作れば、継続的に使用できます。(標準的なアプリを利用)

- ①『メモ』をタップ
- ②新規メモを作る
- ③タイトルを入れ 改行、☑をタップ
- ④冷蔵庫に入れておきたい物(在庫にしたい物)を書き改行(その度に☑つく)、必要に応じ☑をつけ外し

iOS (iPhone) の場合



Android (その他スマホ) の場合



取り組み方・やりやすさは人それぞれ。実践できそうな方法を見つけ食品ロス削減に取り組み、心も身体も家計も健康になりましょう。