

家庭から始める食品ロス削減

ちょっとした工夫で、もったいないを減らそう

毎日の食卓に並ぶ料理。その裏側で、まだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」が、私たちの暮らしの中に潜んでいます。日本では、年間約 523 万トンもの食品が廃棄されており、これは一人当たり毎日おにぎり 1 個分に相当します。

こうした状況を改善するため、2019 年に「食品ロスの削減の推進に関する法律」が施行され、10 月を「食品ロス削減月間」、10 月 30 日を「食品ロス削減の日」と定められました。

食品ロス削減は、私たち一人ひとりの意識と行動によって、確実に進めることができます。身近なところから「もったいない」を見直してみませんか？

家庭でできる！食品ロス削減のアイデア

食品ロスは、食品メーカーやスーパーマーケットで発生していると思いがちですが、食品ロス量の半分は家庭から発生しています。家庭からの食品ロスの要因は、料理を作りすぎたりして残る「食べ残し」、野菜の皮や茎など食べられるところまで切って捨ててしまう「過剰除去」、未開封のまま食べずに捨ててしまう「直接廃棄」です。

身近なところから食品ロス削減を始められるように、今日から実践できるアイデアを紹介します。

1 冷蔵庫の見える化

目的 食材の使い忘れや重複購入を防ぐ

方法 食材をジャンル別に収納
中身が見える透明容器を活用

2 保存テクニックの工夫

目的 食材の鮮度を保ち、長持ちさせる

方法 買ったらすぐに下処理
新鮮なうちに冷凍して、解凍後すぐに調理

3 てまえどり運動

目的 店頭での食品廃棄を減らす

方法 食材をジャンル別に収納
中身が見える透明容器を活用

4 買い物リストの活用

目的 必要な分だけを計画的に購入

方法 必要な食材をメモして
冷蔵庫を確認してから買い物へ

5 賞味期限チェック習慣

目的 期限切れによる廃棄を防ぐ

方法 冷蔵庫や食品棚の賞味・消費期限をこまめに確認
「使うべき食材リスト」を冷蔵庫に貼る

おまけ 6 外食時の食品ロス削減

目的 飲食店での食べ残しや過剰注文を防ぐ

方法 注文前に量を確認し、自分に合ったサイズを選ぶ
食べきれない場合は、持ち帰り可能かお店に相談

当別町エコアイデアレシピコンテスト

Tobetsu Mirai Fes 内で開催された「とうべつ ゆるエコフェス」において、「当別町エコアイデアレシピコンテスト」を実施しました。

事前に応募された 23 作品のうち、一次審査を通過した 6 作品を会場で紹介し、料理研究家・星澤幸子先生、北海道農政部 食の安全・みどりの農業推進局 丸子剛史局長、後藤町長の特別審査員と来場者の投票により、選ばれたグランプリと優秀賞を獲得した 3 作品を紹介します。

特別賞を受賞した 3 作品のほか全 23 作品はホームページからご覧ください。



エコアイデア

グランプリ



野菜たっぷりヘルシーチヂミ キム ヒギョンさん

韓国のトングラテンというお肉と豆腐、玉ねぎを入れて焼くチヂミ料理からアイデアが思いつきました。お肉を使わずに野菜をメインにヘルシーチヂミにしました。

エコポイント

大量に作り置き可能で、食べきれなかったら冷凍保存。傷みやすい余った野菜を使って長く食べられます。

星澤先生からの講評

大変美しい出来上がりです。うま味のカニカマが入っていますので鶏ガラの素は使わなくても良いのではないのでしょうか？

手間を省くというのもエコですので、もっと手軽な作り方にしましょう。じゃがいもの皮をむかず、そのまま切って使うのが良いでしょう。

優秀賞

トペツ モシリ めし タケちゃんさん

冷蔵庫の余りものになりやすい野菜を使えます。当別は家庭菜園でトマトが人気でたくさんできるので、1 缶分くらい使ってできるような料理です。



星澤先生からの講評

美味しそうな炊き込みご飯ですね。地元の名前を付けるのも良いですね。フライパンでパエリア風に炊いて風に炊いているのが手軽です。米で味がまとまりますので、彩りを考えて様々な材料が使えますね！

余った野菜も一緒に入れて！ だいふくさん 栄養満点ガパオライス

冷蔵庫に余っている食材を全て活用できます。人参は皮つきのまま切り、ピーマンも中の種とワタを取り除かずそのまま炒めることで、食品ロス削減に繋がります。



星澤先生からの講評

美味しそうに上手に撮れていますね。一人分は不経済ですので少なくとも倍は作って冷凍保存したらいかがでしょうか？