

安いから買ったク＝ 使わなかったら食品ロス

消費者の方からは

食品ロスは無駄とわかってはいますが……

忙しいのでつい
まとめ買いしてしまう。

いつ食べるかわからないから、
なるべく製造日が新しいものを
棚の奥から買ってしまおう。

その日の体調などで
食べたいものが変わるので
予定どおりの消費が難しい。



ついお買い得品をまとめて
買ってしまっ、結局賞味期限
が過ぎて捨ててしまう。



国の方針

事前に家にある食材をチェックし、期限表示を理解の上、消費期限や賞味期限を考慮し、(てまえどり、見切り品等の活用)、使いきれぬ分だけ購入する。欠品を許容する意識を持つ。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



食品ロス削減のために

買い物と下ごしらえをまとめてやって 時短と節約を実現!

買い物と下ごしらえをまとめてやって、時短と節約を実現!
一週間の献立を月曜はひき肉、火曜は鮭と
大まかに決めて、買い物と下ごしらえを
週末にまとめて行っています。

下味冷凍を使えば、

- 1 加熱すればすぐ食べられて家事は楽ちん
- 2 その日の気分で取り分けて食べられる
- 3 保存期間も伸ばせる

なのでお買い得品をまとめて買える。お得ですよ。
ポイントは、しっかり空気を抜いてから急速冷凍することです。



健康増進と節約を実現!

散歩を兼ねて毎日買い物をするので、
食べられる分だけしか購入しません。
賞味期限間近のお買い得品を買って節約しています。
どうしても余りそうなのは、お友達と
お裾分けを楽しんでいます。



ネットサービスを活用して 時短と節約を実現!

ネットスーパーの配達エリアなので利用しています。
買い物時間の節約だけではなく、無駄な物を買わなくなって
お財布にも優しいです。



献立キットで料理レパートリーを 増やしながらか時短を実現

人数分の献立キットを使うことで、本格的な料理を家庭で実現できました。
レパートリーを増やすことができ、必要な材料の量も分かったので、
時間に余裕がある時にアレンジしていきたいと思えます。

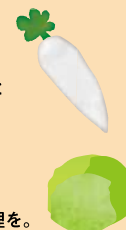
料理が余ったら冷凍しておけば、時間がない時は温めるだけなので、
とても重宝しています。



関連レシピ

家庭から出る食品ロスには、
野菜や調味料が多いとの
調査結果があります。

キャベツや白菜、大根など、
1個が大きいものは
使い切らないうちに
しなびてしまうことも。
葉野菜なども安いからと
つい2束買って、
使い切れないことが
ありませんか?



上手にかさを減らす調理を。
余ったら保存を。



◀キャベツの蒸し煮



簡単ザワークラウト▶

IG 女子栄養大学短期大学部

レシピ考案

調理学研究室 豊満美峰子教授 児玉ひろみ准教授

事業者からのメッセージ

お客様が必要な分だけご購入いただけるようにカット野菜や冷凍野菜、献立キットを販売しておりますのでご活用いただければと存じます。

ネットスーパーは売り場のプロが責任を持ってお選びします。品質管理を徹底しておりますので、ネットスーパーがご利用いただける地域の方は、安心してご利用ください。

賞味期限切れが近い商品は値引き販売もしておりますので、ご利用ください。

「消費期限」と「賞味期限」の違いってなんだろう?

- 「消費期限」とは、期限を過ぎたら食べない方がよい期限
例: 弁当、サンドイッチ、総菜等
- 「賞味期限」とは、おいしく食べることができる期限
例: 菓子、カップ麺、缶詰等

保存の一工夫が 「食」の未来を救う

消費者の方からは

食品ロスは無駄とわかってはいますが……

保存方法がよくわからないんです。教えてもらったこともないんです。

忙しいからつい冷蔵庫の整理を忘れてしまう。

パン等は6枚切りを全て食べきる前に消費期限を過ぎてしまいます。



国の方針

食材に応じた適切な保存を行うとともに、冷蔵庫内の在庫管理を徹底に行い、食材を使い切るようにする。賞味期限を過ぎた食品であっても、必ずしもすぐに食べられなくなるわけではないため、それぞれの食品が食べられるかどうかについては、個別に判断を行う。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



食品ロス削減のために

保存容器や袋に名札をつけて整理整頓～便利になりました～

調理して保存容器に中身と日付を書いた名札を付ければ、誰でも確認ができます。仕事で遅くなっても温めてすぐに食べられるので、楽ちん。冷蔵庫整理のひと手間も無くして楽ちんです。



保存は温度、水分、下処理が主なキーワード

野菜は冷蔵庫野菜室で乾燥を防ぐのが基本です。(一部も類は除く)
野菜は洗って使いやすく小分けにしてペーパータオルに包むなど、水分蒸発を防いで保存するようにしましょう。
部位ごとにカットしたり、マリネにするなどできる限り下処理をして保存しましょう。



下味冷凍保存で調理も簡単! 美味しさアップ!

下味がお魚やお肉にしみこんで、臭みが少なくなったり、味がしみこんだりと美味しさがアップします。
お料理の時間が減るとともに、ハンバーグのたねをコロックにしたりロールキャベツにしたりとレパートリーも増やせますよ。
加熱するだけなのでとても重宝しています。



「ワザアリテープ」

ニチバン株式会社に「ワザアリテープ」をご提供いただき、埼玉県地域婦人会連合会の方に実際に使っていただき、感想を伺いました。



冷蔵庫・冷凍庫の整理に大活躍!

- ・庫内の在庫が一目でわかるようになり、家族の共通認識が図れました。
- ・冷蔵庫を開けて食品を探す時間が減り、省エネにもつながりました。

賞味期限の意識化に貢献!

- ・賞味期限を書いて保存容器に貼ることで使い切ることを意識するようになりました。
- ・つくだ煮などの使い始めの日付を書いて貼り、早目に食べきるようになりました。



専門家・事業者からのメッセージ

野菜などは水分コントロールが難しく、また冷凍により繊維が破壊されやすいです。野菜は干すや漬けるといった保存方法も活用するとバリエーションが広がります。パンは冷凍保存に向きます。賞味期限が長いお菓子やカップ麺などは賞味期限表示を月単位にしています。

食材を捨てない 一工夫レシピで 笑顔も味も倍増!

消費者の方からは

食品ロスは無駄とわかっていますが……

献立を考えていても、家族の予定があわないと買った食材を使い切るのが難しい。

野菜の茎など手間のかかる部位は、つい捨ててしまう。

家族の食べ残しや用意しても食べない食事が無駄になってしまう。

残った料理を冷蔵庫に入れてしまい、結局食べずに無駄にしてしまう。



国の方針

余った食材を活用した「一汁一菜」なども含め、家にある食材を計画的に使い切るほか、食材の食べられる部分はできる限り無駄にしないようにする。食卓に上げる食事は食べきれぬ量とし、食べ残しを減らすとともに、食べきれなかったものについてリメイク等の工夫をする。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



食品ロス削減のために

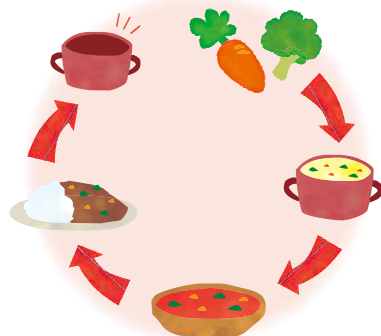
刻んで無駄なく使用、 時短と食品ロス削減を実現!

野菜などは、あらかじめ刻んで保存しています。例えば、ブロッコリーは茎と房に分け、それぞれ食べやすい大きさに刻んで冷凍保存しておきます。作る時に必要な量を取って入れれば良いので、調理の時短にもなります。



同じ食材で複数メニュー、 節約を実現!

同じ食材を使って違う味の料理を作り、食材を食べるようにしています。週末には残っている食材をスープや煮込み料理に入れて、食べきってしまいます。最初にはコンソメ味のスープをまとめて作り、翌日トマトを加えてトマト味のスープ、最後はカレーにして食べるなど、日替わりで楽しんでいます。



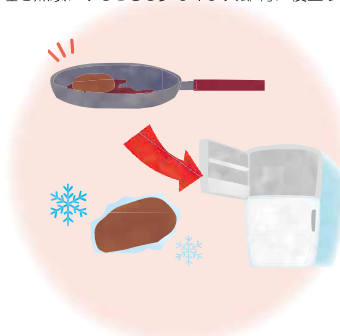
ワンプレート提供で家事負担 軽減と食品ロス削減を実現!

家族に食事を出すときに、ワンプレートで提供しています。一人分の量がはっきりするので、食べ残しが出ません。大皿盛りから取り分けるよりも、栄養のバランスもチェックしやすく、後片付けの洗い物も楽ちんです。温かいものと冷たいものを一緒にしないように気をつけています。



残った料理は冷凍保存して 節約を実現!

食事で残った料理は、冷蔵庫ではなく、すぐに冷凍庫に入れて保存しています。冷蔵庫に入れたまま忘れてしまうと無駄になってしまいますが、冷凍庫で保存することで長期保存ができます。料理を無駄にすることも少なくなり、節約に役立っています。



調理器具を活用して 「時短」を実現

電子レンジを活用して調理時間を短縮しつつ、不足しがちな野菜を効率よく献立に取り入れましょう。

電子レンジは食品そのものの水分が発熱する加熱方法のため、短時間で火が通ります。ただし、食品の種類や形によって加熱が不均一になりやすいので、加熱時間の途中で、上下を返したり、全体を混ぜるなどして、温度が均一になるようにするのが電子レンジ調理のコツです。



▲食品ロス削減レシピのご紹介

IG 女子栄養大学短期大学部
レシピ考案

調理学研究室 豊満美峰子教授 児玉ひろみ准教授

専門家からのメッセージ

同じ食材でも、味の濃淡や食感を変えることで、「すぐに食べる」、「冷めても美味しい」、「弁当のおかずにもなる」と工夫ができます。鍋物やスープの場合はトータルで時短となります。