

なくそう！

食 品
ロ ス



もったいないよ！捨てないよ！

食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられる食品のことで、世界的な課題になっています。日本では令和元年10月に「食品ロス削減推進法」が成立し、食品メーカーや食品販売店はもちろん、私たち消費者も買い物の仕方や調理法の工夫などで自主的に食品ロスの削減に取り組むことが求められています。



日本の食品ロスの現状

★食べられずに食品を捨てた理由は？

- 1位 **食べ残し** 57%
- 2位 **傷んでいた** 23%
- 3位 **期限切れ** 11%

平成29年度徳島県における食品ロス削減に関する実証事業結果(消費者庁)

★毎日おにぎり1個分の食料を捨てている！

日本の食品ロス量は464万トン(令和5年度推計値)で、このうちの約半分が家庭から出ていると言われています。この食品ロスの量を国民1人あたりで計算すると、毎日おにぎり1個分の食材を捨てていることになります。「もったいないよ!」「捨てないよ!」という心構えが大切になります。



家庭での食品ロス削減ポイント



～ 買物編 ～

買い物前に食材をチェック

在庫があるものを買わないために、冷蔵庫や食品庫の中身を確認してから買い物へ！

- ▷メモ書きや携帯で撮影したものを持参し、買い物時の参考にする



必要な量を必要な時に買う

まとめ買いを避け、必要な分だけ買って、食べきる！

- ▷「小分け商品」や「少量パック」を上手に活用



陳列棚の手前から買う

すぐ使う食品は、期限の短い手前から！

- ▷お店で期限切れとして廃棄される食品を減らせます



～ 料理編 ～

適切に保存する

- ▷食品に記載された保存方法に従って保存する
- ▷野菜は、冷凍・茹でるなどの下処理して、ストックするとさらに長持ち

食材をムダなく使い切る

- ▷まずは家に残っている食材を使った献立を考える
- ▷食べきれなかった場合は、他の料理に作り替えるなど工夫する

消費者庁のキッチン

検索

リメイクや食材を使い切るレシピを参考にしてみましょう

食べきれ的分だけ作る

- ▷家族の予定やその日の体調を考えて、作りすぎないようにする



食品ロスを削減する簡単レシピ紹介

野菜の芯と茎を使ったスープ

■材料（2人分）

キャベツの芯の部分	1/2個分（50g）
ブロッコリーの茎	1個分（100g）
にんじん	1/3本（50g）
水	1・1/2カップ
コンソメ（固形）	1個
サラダ油	大さじ1
黒こしょう	少々
パセリ	少々

食べていなかった部分をおいしく食べよう！

◇作り方◇

- ①キャベツの芯、ブロッコリーの茎は粗みじん切りにする。にんじんは皮をむかずに5mm角に切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、キャベツの芯・ブロッコリーの茎・にんじんを入れて炒める。しんなりとしてきたら、水とコンソメを加え、弱火から中火で5分ほど煮る。
- ③器に盛り、黒こしょうと、みじん切りにしたパセリをふって完成。



フードロス削減おすすめ情報

国内の廃棄食材で気になるのが「野菜」、なかでも「キャベツ」の廃棄量は多いと言われています。キャベツはホイコーローやロールキャベツ、主菜の付け合わせなど、いろいろな用途がありますが、丸ごと使い切るのはなかなか大変。そこでおすすめなのが「ザワークラウト」です。ザワークラウトはドイツ語で「酸っぱいキャベツ」という意味の伝統的なドイツ料理。乳酸菌発酵された発酵食品なので腸内環境の改善にも役立ちます。冷蔵で約6か月間の長期保存が可能で、キャベツの大量消費や保存食にもなります。興味のある方はこちらも挑戦してみてください！



キーマカレー春巻き

■材料（2人分）

キーマカレー	適量（140g程度）
春巻きの皮	4枚
サラダ油	適量

「小麦粉	大さじ1/2
A 水	大さじ1
L	



残りものをリメイクして食べきろう！

◇作り方◇

- ①春巻きの皮を広げて角を手前にし、皮の下の方に残りもののキーマカレーを置く。
- ②手前の皮を被せて、空気を抜くようにきつく巻き、もうひと巻きしたら左右の皮を内側に折りたたむ。※巻きの太さはお好みで。
- ③折りたたんだ後の上部の三角の部分、合わせたAで糊付けしてとめる。同じものを4本作る。
- ④熱したフライパンに少し多めの油をしいて、揚げ焼きにする。



私たちは食生活改善推進員です



食生活改善推進員とは、地域の子どもたちから高齢者まであらゆる世代へ食育を推進し、健康づくり活動に取り組んでいるボランティア団体です。

世界で生産された食品の約40%^(※)が捨てられている食品ロス。食品ロス廃棄の為に多くの費用がかかり、燃やすことによって地球温暖化の原因となる二酸化炭素排出量が増加するなど、食品ロスは地球環境にも大きな負荷をかけています。私たちにもできる取り組みは「使い切れるだけ買おう」「無駄なく調理し、食べきろう」「食材に合わせた保存をしよう」といった視点を持ち、行動することです。少しでも食品ロスをなくしていけるようにみんなで取り組んでいきましょう。

※WWF報告書（2021年）

この健康だよりは、君津市保健福祉センター（ふれあい館）で配布しています。

君津市食生活改善協議会

【問合せ先】 君津市健康スポーツ課 健康都市推進室 57-2233