



わが家の食品ロスを減らませんか

本来食べられたはずなのに捨てられてしまう食べ物が「食品ロス」。知ってはいても家庭ではつい買い過ぎたり、食べ残しを捨てることになったりが現状です。ちょっとした工夫を学んで「もったいない」を減らしてみませんか。

食品ロスの約半分は家庭から

日本では年間約643万トン、1日1人あたり茶碗1杯分(約139g)の食品が捨てられています。食品ロスは食べ物を粗末にするだけでなく、それを作るために必要なエネルギー、買ったお金、また、それを廃棄するコストやごみ処理過程で出る温室効果ガスなど、世界的な環境問題や貧困ともつながっています。



買いすぎ、消費期限・賞味期限切れ、野菜や果物の皮を厚くむくなど調理の際の過剰除去、食べ残しなど

食品メーカーや食料品店、飲食店、農家などの事業者から。パッケージの印刷ミスの規格外品、返品、売れ残り、食べ残しなど

食品ロスを減らすポイント

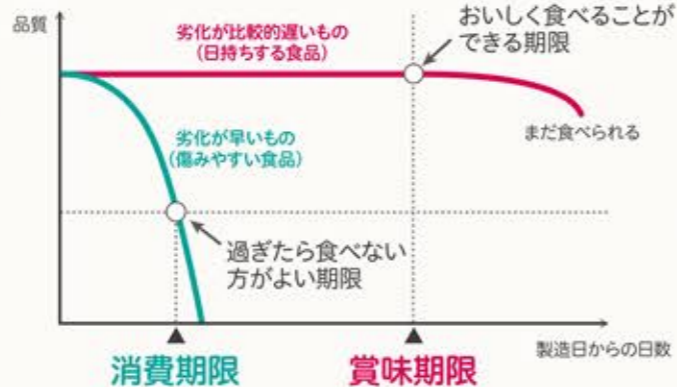


教えてくれた人
いしかわフードバンク・ネット事務局
青海 万里子さん

週1回、冷蔵庫の在庫整理のために、あり合わせの材料で創作料理をすると脳トレにもなりますよ。

おさらいしよう!

「消費期限」と「賞味期限」の違い



「消費期限」・「賞味期限」は未開封の状態に記載の保存方法を守って保存した場合の期限だよ



必要な物を必要な量だけ買う

- 出かける前に冷蔵庫や食品庫を確認し、買い足す物をメモする。
- 空腹時に買い物をする、つい買いすぎるので注意!

コープの宅配で計画的に♪



料理は適量を作り、生ごみを減らす

- 食べられる量だけ作る。
- 野菜や果物は捨てる部分を少なくする。ニンジンや皮ごと調理。大根の皮はきんぴらに。
- 料理が残ったら、別の料理にアレンジする。ポテトサラダはオムレツの具やお焼きに。



使った物だけを買って足す

- 賞味期限が早い物から使い、使った物だけを買って足す(ローリングストック)。防災備蓄にも有効。
- 週1回は買い物せず、在庫品だけで料理を作る。

チャーハン、めった汁、ギョウザ、お好み焼きなどに



フードドライブに提供する

フードドライブとは、家庭で余っている食品を支援を必要としている人々や支援活動をする団体に寄贈する活動です。石川県では、コープいしかわも参加するいしかわフードバンク・ネットが今年3月に設立され、企業や個人からの寄贈食品と食品を必要としている現場をコーディネートしています。

あなたにもできるフードドライブ

賞味期限を1カ月以上残している未開封の常温食品が対象です。金沢市の保健所などにある定期受付会場やイベント会場で開催しています。地域や団体でフードドライブを主催することもできます。いしかわフードバンク・ネットが実施の方法や譲渡先の紹介など支援します。



いしかわフードバンク・ネットでは

石川県内のフードバンク団体や子ども食堂、生活困窮者支援団体、福祉施設をつなげ、行政、企業、協同組合、各種団体、関心のある県民とともに、県内に広める活動をしています。

特定非営利活動法人いしかわフードバンク・ネット
http://isikawafb.net TEL.076-222-3310
〒920-0024 金沢市西念3丁目3-5
石川県勤労者福祉文化会館(フレンドパーク石川)



まずは知ることから!



Aさん

わが家の食品の在庫状況を知ることで食品ロスへの意識が高まったような気がします。みなさんも知ることから始めてみると思いますよ!



Bさん

使わない物で食品庫が埋まると死角ができて、賞味期限切れの物を作る原因に。自分の口に合わない物はすぐフードドライブに提供するのでも方法ですね。

調査! わが家の食品ロス

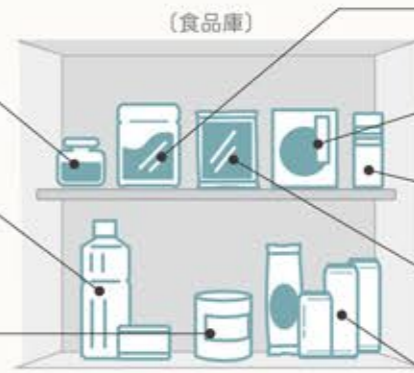
組合員さんに自宅の食品庫、冷蔵庫の中をチェックしてもらいました。発見された消費期限・賞味期限切れの食品たち。その理由は?

Aさん家
Aさん40代
育ちざかりの子どもが2人いる
4人暮らし



家族の好みが変わって残っちゃった

- ブルーベリージャム
奥に隠れていた
- 防災用備蓄品(水、食品など)
期限が長いので油断
- ミックスビーンズ缶
子どもが好きではなかったため使わずじまい



- ふりかけ
子どもが好きだったけれどブームが去ってそれっきり
- 和風だし
口に合わなくて使い切れず
- 外国の調味料
お土産でもらったけれど、使い道がわからなくて
- 海苔
いただき物で普段使わないサイズ
- ジュース、日本茶、紅茶
いただき物が重なって

Bさん家
Bさん60代
子どもの手が離れ、夫と2人暮らし



新しい物変わった物買っちゃうけど、それっきりで...

- ドレッシング類3種、マヨネーズ
自分は好きだけど夫が嫌い。冬場はサラダをあまり食べなくて
- ハム、いちじくジャム、スイートバジル
たまには変わった味をと思ったけれど、結局使う機会が...
- ブロッコリー、レタス、大根の使いかけ
使おうと思っているうちに劣化



- きな粉、黒糖
体に良いということで買ったけど、奥にしまい込んで忘れていた
- パン粉
自分でフライを作ることが少なくなったので
- とんかつソース、焼き肉のたれ
冷蔵庫の奥に隠れていた

家庭で捨てられている食材ワースト3

- 1位 調味料
- 2位 乾物
- 3位 野菜

以下、缶詰、冷蔵品、レトルト瓶詰など。

あなたの家はどう?



金沢エコライフくらぶ
「いしかわ環境フェア2017」アンケート調べ