

STOP！食品ロス！

わたしのチャレンジ

☆2023☆



みんなで食品ロス削減の
チャレンジの輪を広げて
いこう！！



■ 余ったお肉や料理は日付を書いて冷凍し、食べる分だけ解凍することで、食材を捨てることがほぼありません。

■ 冷凍、冷蔵ストックする際は小分けにして、必要分だけ消費できるようにしています。

■ 賞味期限の近いものは冷凍保存

■ 余った食品は冷凍して食べきるようにしています。

冷蔵庫&冷凍庫の力を借りて、
食材を最大限生かしますね！



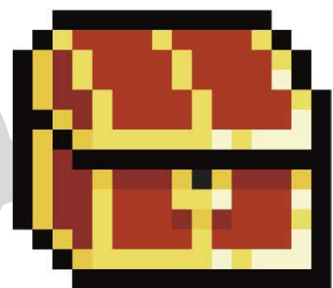
- 野菜の皮も食べるようにしています。
アスパラガスの皮は細かく千切りにし炒め物に。
スイカの白い部分は煮物に。
キャベツの外側の固い葉っぱはスープに。

- 野菜や果物など皮付きで食べられるものは、なるべく皮付きで食べています。食物繊維など栄養も摂れて一石二鳥です！

- りんごや桃など、皮をできるだけ薄くむくなどの工夫をしています。包丁の使い方もうまくなりつつあります。

- 肉魚を傷ませず使い切るために、購入直後に小分け？ラップ巻き？フリーザーバッグ保存を実施します。
過剰除去防止の観点から、料理に影響のない範囲で野菜の皮・ヘタは食べます。

野菜や果物の有効活用！包丁使いのスキルもアップ！



- スーパーで見切り品を買うようにしています。
食品ロスにも貢献できるし、節約にもなります！

- スーパーに行ったら、見切り品、おつとめ品を購入します。

- スーパーに行ったら、見切り品、おつとめ品のコーナーに行きます。



- 時間に余裕があったので、値下げするまで待ち、廃棄処分される前の商品を購入して食品ロスを取り組みました。

見切り品、おつとめ品購入で、お財布に優しく！

■ レシピサイトを参考にして、余った食材や調味料は使い切るようにしています。アレンジを楽しんでいます。

■ 買い物のときは、冷蔵庫の中を確認して出かけています。

■ 傷みやすい野菜は、なくなった後に購入するように心がけています。

■ 近所のスーパーで行っているイベントに参加！賞味期限が近い商品に貼られているシールを10枚集めるとガチャガチャができます。ついつい緩みがちな食品ロスに対する意識も子供が積極的に関わることで、家族全体を巻き込んで参加できます！

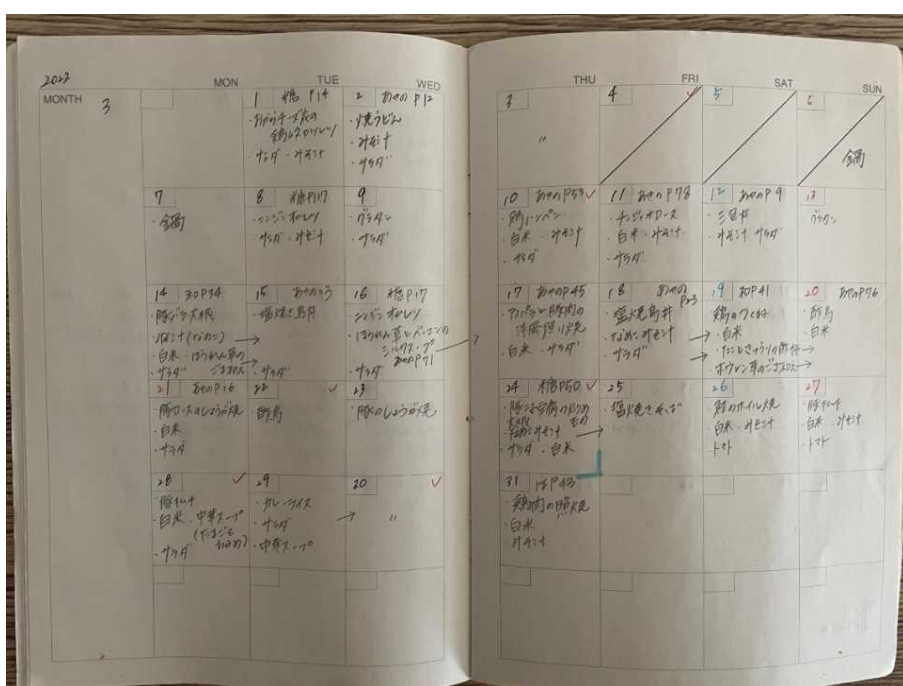


家族ぐるみで
食品ロス削
減！



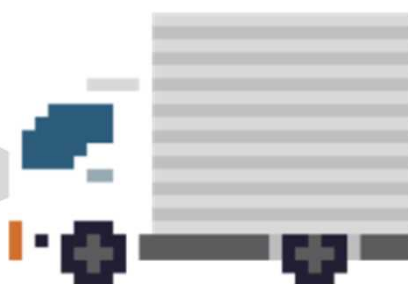
なるべく残さないよう毎回少量の食品を購入するようにしています。
また、冷凍庫を活用しなるべくロスが出ないように心がけています。

予定をもとに1週間分の献立を考えてから食材を買うことで食品ロスを出さない様に取り組んでいます！



冷凍食品を活用し、旅行や外出の1週間前から食材の購入をやめることで、食品ロスが出ない様取り組んでいます。

計画的な行動が食品ロス削減につながっていきますね！



■ 飲み会後半は参加者のおなかの減り具合を毎度聞いてから注文をします。

■ 残さず食べる

■ 腹八分目にする

■ 外食時に食べきれない場合は持ち帰り可能か聞き、持ち帰り可能であれば家族や翌日の食事にします。

■ 魚はアラなどを積極的に買っています。骨の周りの身も美味しく、値段も安いのでお財布にも優しいです。

懇親会では、テイクアウト可能か聞くといいですね！



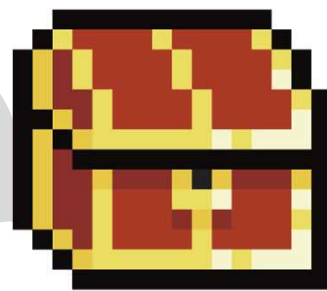
■ チルド品は買いだめしない

■ 冷蔵庫の中を確認してから買い物に行く（をする）ようにしています。余計なものまで購入しないようにしています。

■ なるべく残さないよう毎回少量の食品を購入するようにしています。
また、冷凍庫を活用しなるべくロスが出ないように心がけています。

■ 在宅勤務日・土日は私が家族の食事を作ります。
①子供2人、カミさんの分を先に提供
②子供が残したら、まずそれを自分で消化。
③前日までの残りを自分が消化。

在宅勤務日を上手に活用しています！！



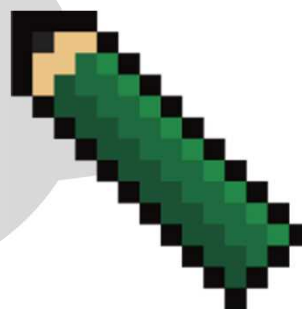
■ スーパーでは消費期限間近のお肉を購入し、冷凍庫に保存し必要な量を解凍して使用しています。

■ 賞味期限と消費期限の違いを理解し、なるべく廃棄しないよう気をつけています。

■ 食材を腐らせないように計画的に使っています。

■ お勤め品をまず確認します。
生食用野菜で鮮度が若干落ちていようであれば、加熱加工にまわします（ミニトマトなど）。
鮮度的にまあまあの場合は数品購入し、カットした野菜ミックスとして、冷凍保存します。

**賞味期限と消費期限の違いの知識を
実践で生かすことは
とても重要です！！**



■ 食べきれない食品を買い過ぎない

■ 野菜や果物の皮が食べられるならそのまま調理する

■ ご飯は少な目、おかわり推奨

■ 出されたものは全て食べる！



■ 週1回買い物を行い、使い切りを目指して無駄な食品の購入・無駄な時間を使わないようにしています！
残った食材の組み合わせでネットの献立も参考にしています！

インターネットの力を借りた工夫も良いですね！



■ 冷蔵庫で見つけた半端な野菜などは炒飯かカレーにする

■ コンビニ・スーパーの見切り品を率先して購入する

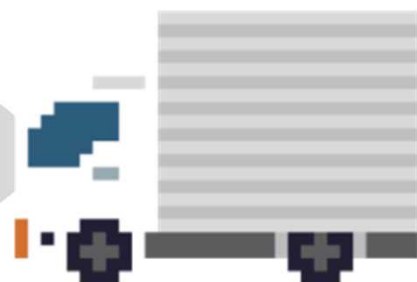
■ 食べ放題・飲み放題では残さないように注文する



■ ブロッコリーの茎は細切りにして、厚めにむいた人参の皮と一緒にきんぴらに！捨てるどころも無く甘くて美味しいですよ！

■ 少し割高になっても使いきれるように、調味料は小分け包装のものを購入しています。大袋のほうが安いのですが、使いきれないことが多いので生活スタイルに合わせロスがないものを選んでいきます。

**野菜もね 栄養摂って
ロス削減！**



■ 週末はお鍋で、冷蔵庫の余ってる食材をフル活用！身も心も温まります！

■ 買い物は、見切り品と割引で、環境とサイフに優しい我が家です。

■ なるべく頻繁には買い物に出かけず冷蔵庫にあるものを食べ切ってから新しいものを買うようにしている。



■ 手前の賞味期限（消費期限）が短いものから取るように意識しています。

手前どり 定着させよう
ロス削減！





■ 気温が下がると鍋料理が一層おいしく感じられると同時にフードロス削減のチャンスがきた！と感じます！冷蔵庫の野菜をはじめとした余った食材を、使うのが難しい調味料と一緒に鍋料理として煮込むだけであつという間に余った食材がなくなります！フードロスもなくせますし、簡単なうえに栄養もとれますので、最高です！



■ 見切り品を購入して食品ロス削減に努めています！

■ 賞味期限（消費期限）の迫った見切り品を積極的に買います。お財布にも優しいです。



見切り品 もったいないね
ロス削減！



■ 飲みきれない牛乳や豆乳などは、熱をかけてアイスに変身させちゃいます。
なんで変身するのかなど科学の話をしなが
ら、子供達とお菓子作りに勤しんでいます。



■ レシピ重視の買い物から、
冷蔵庫にあるもの重視の買い物へ

■ 賞味期限切れを防ぐために、ローリングストックを
意識しています！！

親子でも 食育通じ
ロス削減！

STOP！食品ロス！

わたしのチャレンジ 2022☆



みんなの食品ロス削減の
工夫を見て、あなたも
チャレンジしてみよう！！



- スーパーでは買いだめし過ぎない。必ず冷蔵庫の中を確認してから買い物に出掛けています。



- コンビニやスーパーの棚から手前どりをしています。冷蔵庫の中身を確認してから買い物に行き、リスト以外は極力買わない。買いだめせずに、必要な時に購入してすぐ使う。スーパーの棚からぼた餅を手前どりして購入しました。

- 良く見て、見切り品を購入。明日のパンは、賢く見切り品を購入しています。野菜は買ってすぐ食べやすい大きさに切り冷凍、野菜くずは鍋に使用。刺身等も鍋しゃぶで、加熱して美味しく頂きます。



買い物の前、買い物中、買い物
の後、できることを組み合わ
せると大きな力になりそう！



■ 我が家では、フードロス削減策として、一週間の献立を考えて買い物をして、買ってきた全ての食材をその日の内に調理し常備菜としています。その為、冷蔵庫内で食材がダブついたり使い損ねることなく食材を使い切りフードロスが出ないようにしています。



■ 安売りのパセリ、かぼちゃの皮、パクチーの根など、余った野菜を使ってドライカレーを作りました。

■ 賞味期限や消費期限のOKな贈答品の缶詰や備蓄していた食べ物は学童に寄付したり、寮やクラブ活動の差入で消費してもらいます。また、定期的に期限を確認し、カレーやシチュー、鍋やスープなどで消費します。



工夫と意識次第で食材を最大限に活かしますね！



- 余ったパン、ご飯、おかずは必ず冷凍保存しています。食パンは冷凍したものをトーストすると、いつもと違うフワフワ感があり、おすすめです！



- チューブタイプの調味料は残り少なくなったら、チューブ内に空気を入れ、蓋をしてキャップ側に集めるよう振ると、キレイに使い切れますよ。

- 食べきれない食材は全て冷凍し、腐敗させて捨てることのないようにしています！



家電の力もフル活用！！



■ 飲み会や懇親会際には「3010運動」を呼び掛け、食べ切りを促しています！
真っさらのお皿が並ぶのは気持ちが良いものです。



これは、お店の人も大喜び！！



■ そば茶をよく飲むのですが、飲んだ後の出がらしで佃煮を作っています！出がらしを醤油・みりん・砂糖で煮詰めるだけで、ご飯がもりもり進むおいしい佃煮ができあがります。蕎麦の実のプチプチ食感もGood！蕎麦の実に含まれる、毛細血管の強化や動脈硬化・脳卒中の予防に効果的だと言われているルチンも接種できます！



■ 家族が釣ってきた魚。骨まで美味しく頂きます。骨せんべいやミツキになるおいしさです。

■ 冷蔵庫ですぐに腐らせてしまう小葱はおうちプランターに植えて新鮮さを保ちます。カットした後もすくすく育ってもう一度食べられて無駄ありません。



これなら私にも続けられそう！！



■ 野菜の皮などは、汚れているところだけは除いて、あとはキレイに洗ってベジブロスに利用しています！
出汁が出たあとは良く絞ってカサを減らしてから捨てるようにしています。



■ 私は釣りが趣味で釣った魚をよく料理するのですが、魚には骨等の食べられない部分が多く、もったいないと感じていました。そこで最近では魚の骨を片栗粉につけて揚げ、骨せんべいにしていきます。カリッとした歯ごたえと魚の旨味がマッチし、酒のつまみに最適です。



おいしくて、食品ロスも減らせるなんて最高ですね！



- 冷蔵庫内に残った食材を捨てること
がないように1週間に1回、在庫一掃
ランチを実施しています。
メニューはそのときの材料次第です
が、野菜炒めやチャーハン、焼きそ
ば等が多いです。

- 見切り品を買って、食
品ロス削減&節約に励
んでおります！！

- コンビニやスーパーの消
費期限間際の商品を率先
して購入しています。

ちょっと意識するだけ
で食品ロスって減らせ
るんですね！



- ソースやマヨネーズといった調味料は、使い切れる分量のサイズを購入しています。大容量品と比べてコスパは低くなりますが、早く使い切れるため、いつも新鮮な味を楽しめるというメリットも感じています。



- 外回り営業をしていた頃からの習慣で、スーパーやコンビニ、ディスカウントストアの店内には興味があり店頭の陳列や在庫管理を探りにお店を巡ることがありましたが、最近では、特に、食品ロスに着目して棚割りや導線を意識してしまうようになりました。今も繋がりのある方とは、そんな話題になることもあり、意外と興味を持って聞いてもらえ、喜んでもらえたりもします。

- 空腹時の勢いで欲張らず食べれるだけを買う・作る・注文する。

皆さん、買い物のに色々と工夫されているんですね！



■ 冷蔵庫内で消費期限が近いものを手前から整理して置いていく。新しく補充するものは、奥に入れていく。

■ 以前は、週一に買い出しで買いだめをする習慣があり、できるだけ賞味期限の日付の遅いものを購入しておりましたが、コロナが落ち着いてからは、食品ロス削減を優先し、買いだめを止め、賞味期限の日付の近いものを購入するように心がけて小まめに買い出しに出掛けるように努めています。

■ 1週間分の献立を土曜日に家族で決めて、ホワイトボードに記載。必要な食材を事前に洗い出してから、日曜日のみ買い物に行くようにしています。週末分はどうしても肉の賞味期限が持たなくなるので、購入してきたらすぐに冷凍しておきます。買い物に行く回数が増えるともどうしても余分なものも買いたくなる。献立が決まっていないと【あれもこれも】と色々購入してしまい、結果賞味期限切れとなり、ロスが増えてしまいます。また事前に献立を決めておくと、今日のご飯は…だから頑張ろう！！などと楽しみも家族で共有できています。

楽しみながら取り
組まれているのは
素敵ですね！！

