

今日から実践！



# 食品ロスゼロ 大作戦！！

食品ロスゼロアイデア事例集・・・P1

食品ロスってなんだろう？・・・P8

発行：磐田市

# 目指せ！食品ロスゼロ アイデア事例集

食品ロス削減へ関心を持ち実践するきっかけとなるよう「目指せ！食品ロスゼロ」アイデアコンテストを令和2年5月から8月まで実施したところ、多くの効果的なアイデアをいただきましたので、ご紹介します。  
ぜひ、あなたの生活にも取り入れてみてください。

その1

優秀賞

## 冷蔵庫の野菜室に 使いかけ野菜コーナーを



冷蔵庫の野菜室にタッパーを置いて、その中に使いかけの野菜を入れます。次に料理するときそこから使用することで食材を無駄なく活用することができます。

その2

優秀賞

## 食品ロスゼロスープ



使いかけの余った野菜をまとめて煮込むと美味しい野菜スープになり、食材を無駄なく活用できます。  
また、子どもと一緒に取り組むことができます。  
詳しい調理法は、P6をご参照ください。

## その3

## 優秀賞

食材を買うときは  
賞味期限が近いものを  
購入しよう



スーパーなどで食材を買うときは、食品棚の手前にある賞味期限が近いものを買うことで古いものが廃棄されずに済みます。

スーパーによっては、賞味期限間近なものが安く売られていることがあるため、それを購入することで食品ロスを減らすことができ、家計も助かり一石二鳥です。

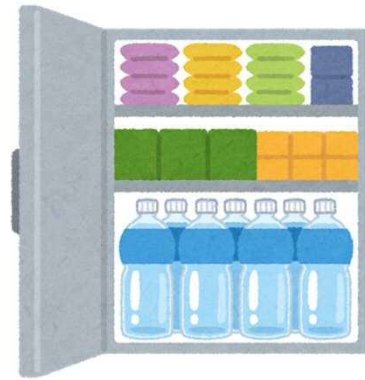
## 「目指せ！食品ロスゼロ」アイデアコンテスト ～表彰式～

応募総数41点から優秀賞3点が選ばれ、令和2年10月1日に表彰式を行い、優秀作品に選ばれた3組には表彰状及び副賞が贈呈されました。



## その4

### 非常食の消費期限を確認しよう



非常食は、期限切れにならないうちに交換します。  
(非常食は期限切れになる前に食べます。)

## その5

### 買い物前に必要なものをチェックしよう



1週間分の献立を立てて必要な材料と量を書き出し、余分には買わないようメモを見て買い物をするすることで、買い物時間の短縮にもなります。

## その6

### ねぎを繰り返し使用



根っこ付きのねぎを購入し、上部を使用したら根っこを水耕栽培します。伸びてきたら土に植え替えることで繰り返し薬味として使えます。

## その7

### 爽やか漬け



半端に残った野菜（キャベツ、人参、きゅうり、大根、玉ねぎ等）を集めて細切りにし調味液に30分ほど漬ければ美味しい一品になります。

○調味液の作り方（400gの野菜）

- ・酢大さじ5
- ・砂糖大さじ3
- ・食塩一つまみ

## その8

### 行政やNPO法人へ寄附



防災目的等で備蓄した賞味期限が近い保存食品は、行政やNPO法人等へ寄付することで食品ロスの削減につながります。（未開封であり、賞味期限が2ヶ月以上あるもの）

フードドライブ窓口：磐田市福祉課（0538-37-4814）  
磐田市社会福祉協議会（0538-37-4824）

## その9

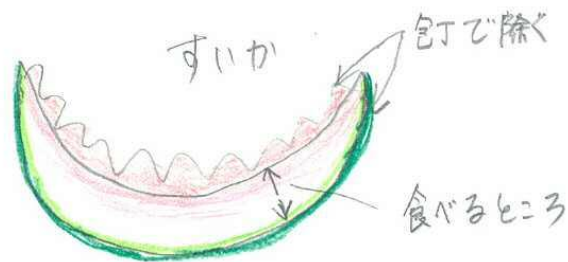
### ゴーヤの美味しい調理法



緑のカーテンで育てたゴーヤの調理方法を子どもと一緒に考え、「ゴーヤチップス」「ゴーヤの佃煮」「ゴーヤチャンプル」を作りました。詳しい調理方法はP7をご参照ください。

## その10

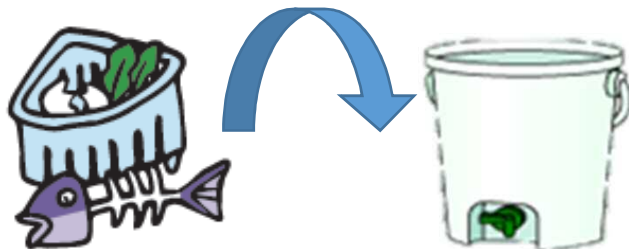
### 捨てがちな部分の 利用法



- すいかの皮は、表皮だけ除き、砂糖やはちみつ、レモン汁と一緒にミキサーで混ぜるとスムージーになり、冷やすと冷凍シャーベットになります。
- 上煎茶がらは、おひたしにします。
- キャベツの芯は、みじん切りにして餃子やハンバーグにします。
- 魚の骨は、油で揚げてせんべいにします。
- 卵の殻は、ぬか床として活用します。

## その11

### 生ごみを堆肥化に



- 卵の殻は、すり鉢で細かくして土に混ぜます。
- 野菜くずは、細かく刻みバケツ型堆肥化容器に入れ、市販のぼかしと混ぜて液肥や堆肥にして活用します。
- 使用済みの緑茶や紅茶、麦茶、コーヒー殻は天日干しにしてレジ袋などにためておくと堆肥に変わります。

※市では生ごみ堆肥化容器の購入費の一部を補助しています。  
詳しくは、12ページをご参照ください。

どのアイデアも手軽で簡単に取り組めるものばかりだね。できることから実践してみよう！



# 食品ロスゼロスープの作り方(参考)

(R1食品ロスゼロ・クッキング教室のレシピより)



キャベツの芯も小さく切って使い切ろう  
キャベツの芯は煮込むととっても  
やわらかく、甘くなります！

## ◆材料(3人分)

にんじん…………約半分	ベーコン ……2枚
玉ねぎ ………半分	コンソメ ……2個
キャベツ…………2枚	水……………800ml
えのき ………30g	塩コショウ…適量
かぼちゃ ……1/4	

## ◆作り方

- ①かぼちゃ、玉ねぎをさいの目に切る
- ②にんじんを皮ごといちよう切りにする
- ③キャベツは2cm程度に切り、キャベツの芯は細かく切る
- ④えのきは根元1cm程度のみ切り落とし、2～3cmに切る
- ⑤切った野菜すべてと水を鍋に入れ、火にかけて沸騰させる
- ⑥鍋が沸騰したらコンソメと塩コショウで味付けをする



## Point

スープは、かぼちゃの固い皮やキャベツの芯、にんじんの皮など  
どんな野菜でもおいしく使いきることができます。  
トマト缶を入れてミネストローネにしてもいいですね！



# ゴーヤの美味しい調理法



## ゴーヤチップス

### ◆材料

ゴーヤ ……1/2本  
片栗粉 ……大さじ2

めんつゆ ……50ml

### ◆作り方

- ①ゴーヤはハタを切り落とし半分に切る。スプーンでわたを取り除き、薄い輪切りにする。
- ②バットに①とめんつゆを入れ、落としラップをして5分ほど漬ける。
- ③②のめんつゆを軽く切り、ポリ袋に入れて片栗粉を加えてまぶす。
- ④③を揚げる。3分程度揚げたら油を切って出来上がり。



## ゴーヤの佃煮

### ◆材料

ゴーヤ ……1本  
酢 ……大さじ1  
白いりごま ……大さじ1

砂糖 ……大さじ3  
醤油 ……大さじ2  
かつお節 ……5g

### ◆作り方

- ①ゴーヤは縦半分に切ってわたと種を取り、下茹でをし、5mm幅に切る。
- ②鍋に①と調味料を入れ、弱火にかけて15分程度煮る。
- ③②へ白いりごま、かつお節を入れ、和えたら完成。



## ゴーヤチャンプル

### ◆材料

ゴーヤ ……1/2本  
塩昆布 ……10g

卵 ……2個

### ◆作り方

- ①ゴーヤは縦半分に切ってわたと種を取り、3mm幅の薄切りにして下茹でをして水気を切る。
- ②ゴーヤを炒める。
- ③②に溶き卵と塩昆布を加え、炒める。



# 食品ロスってなんだろう？

## 食品ロスとは

まだ食べられるのに捨ててしまっている食品のこと（手つかずの食品、食べ残しなど）



## 磐田市の食品ロス

令和2年10月に「磐田市可燃ごみ組成調査」を実施し、市内の家庭から排出される可燃ごみの発生状況を確認したところ、可燃ごみの中に**未開封・未使用のまま捨てられている食品**が多数含まれていました。（以下写真）



調査の結果、磐田市の家庭から排出される食品ロスの量は**年間約1,680トン**で、各家庭から出される可燃ごみのうち**約7%**と推計されます。（※R2年度速報値）

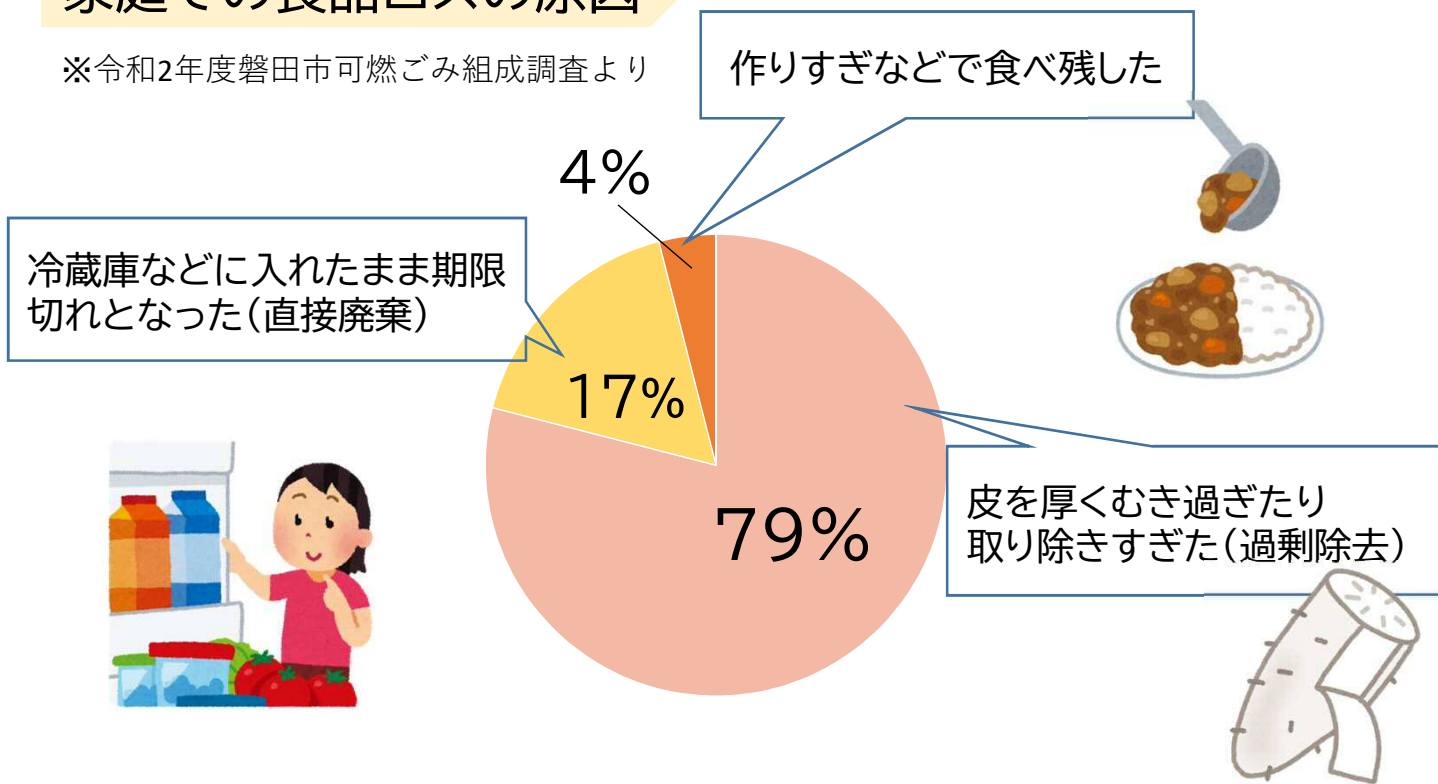
## 日本の食品ロス



日本の食品ロスの量は年間**612万トン**（H29）これは1人1日おにぎり1個（約132g）を捨てている計算になります。

## 家庭での食品ロスの原因

※令和2年度磐田市可燃ごみ組成調査より



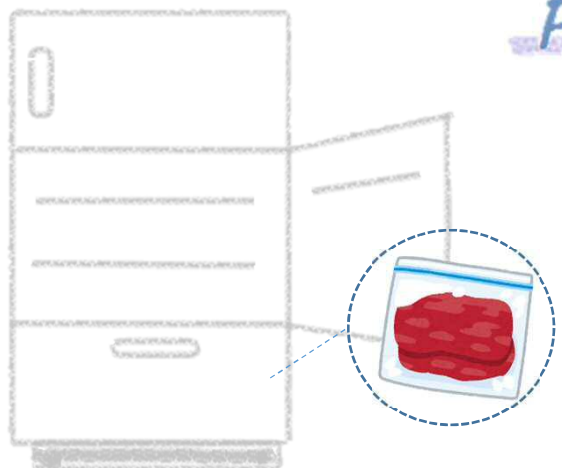
### ! 食品ロスはあなたの家からも出ているかもしれません

- ☑野菜の皮を厚くむき過ぎてしまった ⇒ 過剰除去
- ☑いつの間にか消費期限が切れてしまい捨ててしまった ⇒ 手つかず食品
- ☑苦手な食べ物があつたので捨ててしまった ⇒ 食べ残し

## 食品ロス削減のためにできること

### ▶ 買い物をするとき

- ・ 冷蔵庫の中身を確認してから買い物に行く
- ・ 余分なもの、使う予定がないものは買わないようにする



### Point

#### 冷蔵庫の整理整頓

- ・ 期限が近いものから手前に置く
- ・ 中身が見える透明容器を活用
- ・ 保存するときは日付を記入▶

◀肉は使う量に小分けして冷凍保存





## ▶調理をするとき

- ・賞味期限や消費期限を確認し、近いものから使用する
- ・野菜などの皮を厚くむきすぎたり、余分に取り除きすぎないようにする
- ・人数分の適量を考え、食べきれぬ量をつくる

## Point

### 「賞味期限」:おいしく食べることができる期限

長期保存ができる食品に表示されていて、期限をすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

見た目や臭いなど個別に判断しましょう。

例) スナック菓子、カップ麺、缶づめなど

### 「消費期限」:食べても安全な期限

品質の劣化が早い食品に表示されているため、期限をすぎたら食べないようにしましょう。

例) お弁当、サンドイッチ、ケーキなど

## ▶食べるとき

- ・できたてのもっともおいしい状態で食べる
- ・外食時は食べきれぬ量を注文する
- ・残ったものは、保存の仕方を工夫し後日食べきったり、他の料理に活用したりする



◀作りすぎたものは火を通す前に冷凍保存



食品ロスを減らすため、食べ物を「買いすぎず」「使いきる」「食べきる」など、できることから始めましょう！



片づけのときには・・・

水分をぎゅつと一絞りするだけで  
ごみの減量につながります！

★水分をきる

ネットに入れた生ごみを  
水切り器などでぎゅっとしぼる



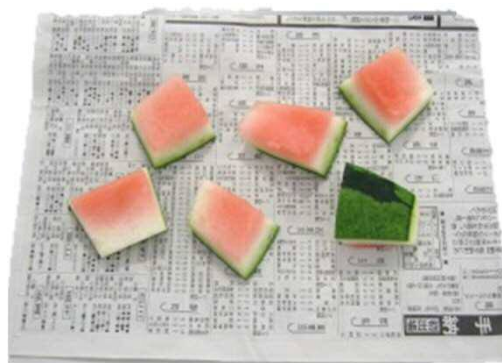
★濡らさない

使わない部分を  
切り落としてから洗う



★乾かす

天日干しや新聞紙の上などに  
広げて数日乾かす



## 生ごみを堆肥化してみませんか？

磐田市では生ごみ堆肥化容器（電動のものを除く）の購入費の一部を補助しています。

年度ごとに1世帯2台まで、  
1台あたり購入費の2分の1（上限3,000円）

可燃ごみを出す時に、嫌なニオイがしたり、  
ごみ袋がとても重くて大変ではありませんか？  
コンポストは水分の多い生ごみを堆肥にリサイクル  
できるため、ごみの量を減らすことができます。



### 生ごみ堆肥化容器(コンポスト)

庭や畑の土があるところに設置し  
枯葉、土、生ごみを交互に入れ  
発酵させて堆肥をつくります。



### EMぼかし容器

室内やベランダ等に設置し  
ぼかしと生ごみをいれて  
発酵させると堆肥と栄養のある  
液肥が出来ます。



※申請には購入者の氏名が入った領収書が必要です。  
お買い求めの際、発行をお願いします。

できることから  
始めてみよう！

磐田市ごみ対策課

〒438-0061 磐田市刑部島301

TEL:0538-37-4812