

1 食品ロスの原因を理解し食生活を改善する

食品ロスを減らすためには、食品ロスが発生する原因を正しく理解し、食品に対して正しい知識を身に付けることが大切です。食品を正しく理解すれば、自身の食生活を改善でき、心身ともに健康な生活を送ることにもつながります。

家庭から出る食品ロスの3つの主な原因と対策

(1) 食べ残し



- 食べきれぬ量を作る（作り過ぎない）
- 好き嫌いをせずに食べる

(2) 皮や脂身などの過剰除去



- 野菜や果物の皮を必要以上にむかない
- 食べられる部分を知り、うまく料理に活用する
例：石づきがあらかじめ取られているエリンギやマイタケなどは捨てる部分がありません。

(3) 賞味期限切れなどによる直接廃棄



- 買い過ぎに注意する
- 冷蔵庫を定期的に点検する
- 賞味期限と消費期限の違いを知る

賞味期限

未開封の状態に表示されている方法を守って保存した場合、「品質が変わらずにおいしく食べられる期限」のことです。期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。

消費期限

未開封の状態に表示されている方法を守って保存した場合、「安全に食べられる期限」のことです。

※開封後はどちらも期限にかかわらず早めに食べましょう。

食育とのつながり

食育とは「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。食品ロスを知ることは、食の循環や環境を意識した食育の推進にもつながっており、食品ロスの削減は、作り過ぎによる食べ過ぎ防止や好き嫌いによる偏食の改善など、健康への良い影響が期待できます。

特集 家庭と環境を救おう

誰でもできる！ 食品ロスを減らす4つの方法

作り過ぎや買い過ぎなどで、まだ食べられる食品であるにもかかわらず捨てられてしまう食品、いわゆる「食品ロス」。本市では1日に市民1人当たりおにぎり1個分の食品ロスが発生していると推測されています。今回の特集では、「食品ロス」が発生する原因をはじめ、食品の適切な保存方法やエコレシピ、家庭でできる食品ロス対策の方法、本市と民間企業の取り組みなどを紹介します。大切な未来を守るため、食品ロス削減にご理解とご協力をお願いします。

指定ごみ袋(小) 12枚分の食品ロス

本市では、1年間で推計9,288t(平成30年度)の食品ロスが発生しており、1人当たり年間約38kg、指定ごみ袋(小)に換算すると約12枚分の量が捨てられています。環境省によると、人によっては年間約6万円相当の食品を捨てていると推計されており、家計にも影響を与えています。

食品をごみとして捨てると、食品に含まれる水分などがごみの焼却処理に負担を掛け、二酸化炭素の排出量が増えてしまい、環境に大きな影響を与えます。

食品ロスがなくなれば、家計の無駄がなくなるだけでなく、ごみの削減やごみ処理時に発生する二酸化炭素などの排出量削減などにもつながります。

2015年には国連が「SDGs」^{エスディージーズ}を掲げ、日本国内でも2030年までに家庭から出る食品ロスを半減することが目標になっています。食品ロスを減らすために1人1人が食品ロス発生の原因や対策を正しく理解し、できることから始めましょう。

より良い世界にするためのみんなの目標「SDGs(持続可能な開発目標)」

地球環境や自然環境を守りながら、現代や未来の人々が人間らしく暮らしていくために必要なものが満たされる開発が行われる社会を目指す目標で、小・中学校などでも授業が行われています。17の目標のうち、食品ロス問題は「12：つくる責任つかう責任」に分類されています。

「つくる責任」
「つかう責任」

食材の保存方法の一例

キャベツ



- 新聞紙やラップに包み野菜室で保存しましょう。
- 芯の中心に切れ目を入れると、断面の膨らみを防げます。

レタス



- 芯部分に水でぬらしたペーパータオルを当て、新聞紙かラップで包み、芯を下向きにして冷蔵庫で保存しましょう。
- 外葉は捨てず、使いかけのレタスを包んで保存すると鮮度を保てます。

ホウレン草



- 湿らせた新聞紙で全体を包み、ビニール袋に入れ、葉を上にして野菜室で保存しましょう。
- 固めにゆでてラップで包めば、冷凍保存できます。

カボチャ



- 丸ごとなら常温で2～3カ月は保存できます。
- カットしたものは種とワタを取り除き、ラップで包み冷蔵庫で保存しましょう。固ゆでやゆでてつぶしたものは、冷凍保存できます。

キノコ類



- 洗わずそのまま冷凍保存できます。
- 冷凍保存したキノコ類は解凍せずそのまま調理できます。

大根



- 1本買った場合は、新聞紙で包み冷暗所で立てて保存しましょう。
- 半分に切ったものや使いかけのものは、断面を乾燥させないようにラップなどで包み、冷蔵庫に立てて保存しましょう。

玉ネギ



- 風通しの良い日陰で保存しましょう。使いかけのものはラップで包み冷蔵庫に保存しましょう。
- 炒めた玉ネギはラップに包んで冷凍保存できます。

肉・魚類



- 冷蔵する場合は、よく水分を取って保存しましょう。冷凍するときは再冷凍を避けるため、小分けにして保存しましょう。あらかじめ下味を付けておくと、解凍した際に出てくる水分が少なくなります。

消費者庁のキッチン

消費者庁では野菜の保存方法やリメイクレシピ、エコレシピなどを料理レシピサイト「クックパッド」で紹介していますので、どうぞご覧ください。

消費者庁のレシピは右の画像からご覧になれます



2 食品を長持ちさせる方法で保存する

食品にはそれぞれ適した保存方法があります。正しく保存すれば長持ちさせることができ、コツを押さえれば、誰でも簡単に取り組みますので、各家庭で実践してみましょう。

風通しの良い場所に保存する

原産地が暑い地方や夏に収穫される野菜の中には、低温で保存すると傷みや劣化が早くなる食材があります。冷蔵庫に入れず、風通しの良い場所で保存しましょう。

例：ゴーヤ、サヤエンドウ、ナス、カボチャ、トマト、キュウリ、エダマメなど



野菜室に立てて保存する

地面から上に向かって伸びる野菜は、寝かせて保存すると起き上がろうと成長します。栄養が使われ、鮮度やおいしさを落とす原因となりますので、湿らせた新聞紙などに包んだ上でビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に立てて保存しましょう。

例：ブロッコリー、ニラ、長ネギ、ホウレン草、コマツナ、アスパラガス、白菜など



冷暗所で保存する

イモ類や根菜類は寒いところが苦手です。乾燥や低すぎる温度は傷みが早くなる傾向がありますので、新聞紙などで包み冷暗所で保存しましょう。また、日光に当てると成長して芽が出やすくなるので注意しましょう。

例：ヤマイモ、サトイモ、ジャガイモ、サツマイモなど



冷凍して保存する

冷凍できる野菜や肉、魚などはすぐに下処理をして、新鮮なうちに冷凍しましょう。トレーなどに入っている肉類・魚類は、あらかじめフリーザーバッグやラップなどで小分けにして保存すると使いやすくなります。また、金属製のトレーやアルミホイルで包むと早く凍ります。



乾燥して保存する

野菜を薄く切り、重ならないようにざるなどに並べて風通しの良い場所に干しましょう。

1～2日ほど干し(夜は室内に戻す)、水分が抜けたら完成です。季節や条件によっては、カビが生える恐れがあるので注意しましょう。



エノキタケの石づきを使った キッシュ風オムレツ



材料 (2人分)

エノキタケ	20g	牛乳	小さじ 1
ニンジン	10g	チーズ	5g
ベーコン	10g	塩・コショウ	少々
卵	2個		

作り方

- 1 エノキタケのおがくずが付いているところを切り、石づきはフォークで割いて、5mm幅に細かく切る
- 2 ニンジンは5mm角、ベーコンは1cm角に切る
- 3 ボウルに卵と牛乳、チーズ、①を入れて混ぜ、直径8cmほどのアルミカップに流し入れる
- 4 オーブントースターで10分～12分焼く(途中で焦げそうになったらアルミホイルをかぶせる)
※オーブンの場合は、160℃で15分焼く。

ポイント

- 普段捨ててしまうエノキタケの石づきも、ひと手間でおいしく食べることができます

エダマメとカボチャの白和え



材料 (2人分)

カボチャ	100g	A	だし	22.5ml
冷凍エダマメ	60g		みそ	12g
木綿豆腐	50g		すりゴマ	6g
			砂糖	6g

作り方

- 1 カボチャは種とワタを取り、きれいな皮はそのまま、ラップに包んで電子レンジ(600W)で3分加熱する
- 2 冷凍エダマメは耐熱皿に出して電子レンジ(600W)で50秒加熱し、粗熱を取りさやかにしておく
- 3 豆腐はキッチンペーパーに包んで電子レンジで40秒加熱し、荒く崩す
- 4 Aを混ぜ合わせ、砂糖が溶けたら②を加えてよく混ぜ、①と③を加えてあえる

ポイント

- カボチャの皮もそのまま使えます
- 豆腐とAを合わせた白和えのベースは、いろんな食材に合います
- 食材の水気をよく切ってからあえましょう



3 栄養士おすすめエコレシピで無駄なく料理する

捨ててしまいがちな部分を有効に活用できる栄養士おすすめのエコレシピを紹介します。



牛乳たっぷりトマトの 冷製ポターージュ



材料 (2人分)

玉ネギ	1/4個 (50g)	牛乳	100ml
ニンジン	30g	コンソメ	小さじ 1/2
エノキタケ	20g	※固形の場合	1/4個
バター	5g	塩・コショウ	少々
トマト缶	1/4缶 (100g)		

作り方

- 1 玉ネギは皮をむき、繊維を切るようにさいの目切りにする。ニンジンは皮をむかずに3mm幅の半月切りにする。エノキタケはおがくずが付いているところを切り、残りは石づきも含めて、みじん切りにする
- 2 鍋にバターを熱し、玉ネギ、ニンジン、エノキタケを炒める
- 3 ミキサーに②とトマト缶を入れ、かくはんする(ブレンダーでも可)
- 4 牛乳を加えて弱火にかける。コンソメを加え、塩・コショウで味を調える
- 5 粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす

ポイント

- ニンジンの皮、エノキタケの石づきは、そのまま使うことで過剰廃棄の削減になります
- 熟すぎたトマトを細かくつぶして加えてもいいです
- 冷蔵庫の中で残りがちな牛乳をたっぷり使えます
- たくさん作って食べきれなかったポターージュは、ご飯とチーズを加えてリゾット風にしてもおいしいです

残りご飯でお好み焼き



材料 (2人分)

キャベツ	150g	豚バラ肉	50g
卵	2個	お好み焼きのソース	大さじ 2
冷ご飯	200g	マヨネーズ	大さじ 2
ネギ	40g	青のり	適量
塩・コショウ	少々	カツオ節	適量
		油	適量

作り方

- 1 キャベツを千切りにする
- 2 ボウルで卵を混ぜた後、ご飯を入れダマがなくなるまで混ぜる。キャベツ、ネギ、塩・コショウを入れて混ぜる
- 3 フライパンに油を熱し、豚バラ肉と②を入れ、ふたをして焼く
- 4 焼き目が付いたらひっくり返し、裏面も同様に焼く
- 5 皿に移しお好み焼きのソース、マヨネーズ、青のり、カツオ節をかける

ポイント

- 混ぜる時にダマになりやすいのでよく混ぜてください。ナガイモをすりおろして入れても、おいしく食べられます

楽しく！おいしく！食品ロス削減！

アイディアクッキングコンテスト 2次審査 (WEB投票) 実施中

食品ロスを削減するために、本市が7月から募集した「楽しく！おいしく！食品ロス削減！『アイディアクッキングコンテスト』」に399作品の応募がありました。その中から1次審査を通過した上位8作品の2次審査を市ホームページで実施しています。PR動画をご覧ください、皆さんのお気に入りの5作品を選んで投票してください。

※得票数に応じて最終審査の際に加算されます。 ※ WEB投票 11月17日(水)まで。

アイディアクッキング
コンテストWEB投票
はこちらどうぞ



サセボタバスケ

食品ロス削減マッチングサービス「サセボタバスケ」は、賞味（消費）期限が間近のため値引きされた食品をインターネット上で購入予約し、販売店舗で直接支払い・受け取りができるWebサービスです。登録・利用は全て無料で、購入者も販売店も負担なく始められます。利用者が拡大すると、購入者は欲しい商品が近場の店舗で購入でき、販売店は新規来客の増加につながるなどのメリットがありますので、積極的にご利用ください。

購入者のメリット

- 食品を安く購入できる
- 食品ロス削減に貢献できる
- 食育推進

賞味（消費）期限切れ直前でも安全に食べられるので、すぐに食べる予定がある商品であれば購入者はお得に購入できます。

販売店のメリット

- 食品ロスを減らせる
- イメージアップ
- 出品によるPR効果

食品ロスになりそうな食品を「サセボタバスケ」に値段を下げて登録し、購入してもらうことで、商品の廃棄や処分費用が抑えられ、一定の利益が確保できます。

使い方

- 1 サセボタバスケにスマートフォンかパソコンで登録（無料）をします。
- 2 欲しい商品やお店を検索し、受け取り日時を設定して購入予約をします。
- 3 購入予約完了後、「受け取りカード」が表示されます。予約時間にお店に行き、「受け取りカード」の画面を店員に見せ、商品を受け取り購入します。受け取りカードの画面を印刷したもので利用できます。

サセボタバスケについての詳細は右の画像からご覧になれます



商品予約ページ見本



受け取りカード画面の見本

※受け取りカード画面は、ユーザー画面トップページ、またはユーザーメニューの削減量 / 履歴ページから確認できます。

段ボールコンポスト

「段ボールコンポスト」とは、段ボールの中に入れた基材（ピートモスやくん炭など）に、家庭で発生した食品廃棄物を投入し、微生物の働きによって堆肥を作るものです。電気式とは異なり初期費用も安く、電気代などの維持費も気にせず気軽に始められます。各家庭で「段ボールコンポスト」を活用して、完成した堆肥で自宅の花壇や家庭菜園などをしてみませんか。

※今後は完成した堆肥のさらなる利用先を検討していく予定です。



4 フードドライブなどの取り組みを利用する

本市では食品ロス削減のため、家庭や店舗で余っている食べ物を持ち寄り、フードバンクが必要とする団体などに無償で提供する「フードドライブ」などの取り組みを行っています。また、ことしから新たな対策として「サセボタバスケ」や「段ボールコンポスト」などにも取り組んでいます。食品ロスはさまざまな場面で発生しますが、いろいろな立場の人ができる範囲で取り組みを継続することで削減できますので、皆様のご協力をお願いします。

フードドライブ

フードドライブとは家庭や事業所で余った食品を集め、必要な人の元へ届けるシステムです。本市の「させぼフードドライブ」は行政だけでなく、民間企業や団体の皆さんの協力の下、成り立っています。本市には食品と関連のない業種でも、独自にフードドライブを実施して食品を必要とする施設などへ届けたり、市内で発生した食品ロスを利用先まで届けたりしている事業所があります。ここでは、食品ロス削減の取り組みを行っている事業所の一部を紹介します。

フードドライブの仕組みの流れ



食品ロス提供事業所

させぼフードドライブなどに食品を提供していただいている企業など
第一生命保険(株)佐世保営業支社、長崎県立大学、BAKERY TASHIRO、もみじの香り、(有)城野青果、(株)丸協食産、キリンフーズ(株)、九州電力送配電(株)佐世保配電事業所

フードバンク事業者

本市で単発的に行ったフードドライブで回収した大量の食品の目利きや、仕分けなどに協力していただいている企業
● 協和商工(株)

食品ロス輸送協力事業所

市内で発生した食品ロスを利用先まで無償で運搬していただいている企業
● アイティーエックス(株)佐世保営業所

食品ロス利用団体

フードドライブで食品を利用していただいている団体
させぼ子ども食堂ネットワーク各団体、市内児童養護施設、佐世保隣人愛の会(生活困窮者支援団体)、佐世保市社会福祉協議会、よしみちステーション(武雄市)

食品ロス削減協力店舗

47店舗(令和3年10月8日現在)

