

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。そこで最近は魚の骨を片栗粉につけて揚げ、骨せんべいになっています。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ун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、買い物のとき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！！

