

食品ロス削減のため!

食べものに、
もったいないを、
もういちど。
NO-FOODLOSS PROJECT

できることから 始めよう!

日本では、食品ロス（まだ食べられるのに廃棄される食品）は年間約621万トン※発生しています。これは日本国民全員が、毎日お茶碗約1杯分(約134g)の食べ物を捨てている計算になります。一人ひとりが「もったいない」を心がけ、日頃の生活を見直しましょう。

※農林水産省及び環境省「平成26年度推計」



＼ 食べ物の「もったいない」を減らすひと工夫 ＼

買い物

✓ 買い物前に 冷蔵庫・収納庫をチェック!

メモをする、携帯やスマホで庫内を撮影するのも有効です。

✓ 必要な食材を こまめに購入!

食品ロスが多いのは野菜などの生鮮食品です。
少量パックやばら売りで必要な量だけ購入しましょう。

✓ 空腹状態で 買い物に行かない!

何かを食べてから買い物に出かけると、誘惑に負けません。



保存

✓ 冷蔵庫の中は 「見える化」&詰め込み すぎない!

保存は透明の容器で中身が分かるように。在庫は8割程度。

✓ 冷凍室と野菜室は 立てて収納!

どの食材も見やすくしておけば、食べ忘れ防止になります。
年末年始は冷蔵庫がぎっしりになる可能性が濃厚です。
今の内に整理しておきましょう。



調理

✓ 残っている食材 から使う!

「いつか食べる」は食品ロス予備軍です。

✓ 野菜や果物の皮は 厚むきしない!

生ごみが減って栄養は増えると良いことばかり。



週に1度、冷蔵庫や
収納庫を整理する
日を決めましょう。



毎週 曜日は 冷蔵庫のお掃除DAY!

IDEA

食材使い切り

アイデア!!

余った食材はネットで話題の「ぎゅうぎゅう焼き」にしてみませんか?

残った野菜、肉、ソーセージなどを耐熱皿にしきつめて、塩とオリーブオイルをかけてオーブンで焼くだけで豪華な一品に! 厚揚げなどの和食材でもいろいろ試して、新しい味を見つけてみてください。



レシピ RECIPE

鶏もも肉、じゃがいも、玉ねぎ、カラーピーマンを耐熱皿に並べ、オリーブオイルをたっぷりかけて、塩で味付けして 150 度のオーブンで 30 分焼いた後、冷凍いんげん、油揚げをのせ180度でさらに10分焼きました。じゃがいもなどの根菜類は下ゆでするとムラなく均等に焼けます。

残った野菜を使った料理など、
食品ロス見直しレシピを
紹介しています。

詳しくは、クックパッド「消費者庁のキッチン（公式ページ）」
<https://cookpad.com/kitchen/10421939>

消費者庁のキッチン

検索

スマートフォンから



フードドライブにご協力ください

フードドライブとは、いただきものや特売で買い過ぎてしまったものなど、家庭で余っている食品を回収し、地域の福祉団体や施設などに寄付する活動です。
下記のとおり回収し、市内の子ども食堂などで利用していただきます。

日時

第2日曜日(8月・1月を除く)の午前9時～午後1時

場所

環境コミュニケーションセンター
(昭島市美堀町三丁目8番1号)

回収するもの

缶詰め、インスタント食品、レトルト食品、調味料などの食品(瓶詰めを除く)で、未開封かつ賞味期限が1か月以上先のもの

