

食品ロスについて どう思いますか？

食品ロスが起きてしまう要因は
何だと思いますか？

おがたさん いろいろなケースが考えられると思いますが、そもそも**食材を買っている人が多い**のかも。それから冷蔵庫の中身を把握せずに買い物に出かけてしまう人もいますよね。

富野さん 日持ちするものだったらまだいいですけれど、生鮮野菜を必要以上に買っててしまうと、使いきれずに傷ませて捨ててしまうことに。

佐々木さん 以前私も使いきれない野菜を捨ててしまった経験があります。それってすごくモッタイナイことだし、捨てる時には罪悪感も…。今は傷みやすい食材を冷蔵庫の手前に置いたり、**味に変化をつけた作り置きおかずを作ったり**して、ロスを減らしています。

おがたさん 冷蔵庫の冷凍機能が進化しているから、うまく活用するといいですね。保存容器の形、サイズもさまざまあるので、例えば食べきれなさそうなごはんは**炊きたてを冷凍保存**しておけば、おいしさをキープできます。

富野さん 食材が迷子にならないように、**冷蔵庫をスッキリと収納**すれば、料理を作るときに必要な食材が見つけやすくなります。料理のモチベーションもアップします。

毎日の食事で心がけていることは？

中村さん 私たち日本人は、しっかりごはんを作らなくちゃという意識が高いと思うんですよね。でも、仕事や子育てに追われていると日々に余裕がなく、料理しようと買っておいた食材を捨ててしまうことに。頑張りすぎず外食やインスタントに頼る日があってもいいと、自分を許すことも大切です。疲れ果ててしまっては、元も子もないですから。

佐々木さん 偏りすぎなければいいですよね。私は**ミールキットをうまく活用**しています。必要な食材が

食を通じてエコな暮らしを提案する「せんたい食工コリーダー」。それぞれの食の現場で活躍する5人に、食品ロス削減のために日常で意識していること、工夫していることを聞きました。

セト なっているから無駄がないし、時短調理にもなってすごく便利！

花澤さん 私は食事の際、味だけではなく色彩を意識して見た目でも食欲を刺激するように、食べるシーンも大事にしています。“どうすれば幸せを感じられるか”を考え、食を最大限に楽しむ！ そうするとおのずと食材を大切にする気持ちも芽生えますし、自分が口にするまで多くの人の手を介していることに意識が向きますよ。

中村さん その通りだと思います。私も生産の現場を見て、意識が変わりました。**生産者の方が大変な状況で毎日働いて、おいしい食材を届けてくださっている**んだなと感動しちゃって。

花澤さん 私も生産の現場を見て以来、捨てるなんてモッタイナイとより感じるようになり、皮を活用したり、**リボベジ**を楽しんでいます。それでも生ごみはどうしても出てしまうので、自己流の**コンポストで生ごみのない肥化**に挑戦しています。

おがたさん 皆さんいろいろ工夫しているんですね。私は**適量調理**を心がけています。例えば日々のみそ汁も、材料の分量を量らずに作るから多くできてしまって消費しきれなくなると思うんです。自分や家族がどれくらい食べられるかをしっかり意識して調理してほしいですね。

富野さん 買った食材を長く保存しようとする努力以上に、「いただきます」の言葉の根底にある、食べ物を大切にする気持ちを忘れず、**新鮮なうちに食べさる意識を持つ**ことが、食品ロス削減につながるのではないか。

せんたい食工コリーダーの皆さんのコメントには、**食品ロスを減らすヒントが満載！** 次のページから座談会で出たキーワードに関する詳しい情報を紹介しているので、早速チェックしてみてください。



佐々木麻衣さん
食品保存マイスター



富野真美子さん
冷蔵庫収納
スペシャリスト



中村美紀さん
料理教室
「Cooking Studio I-eJ」主宰



おがたなおこさん
料理教室
「Studio SO-LAJ」主宰



花澤文乃さん
料理教室
「Ayano's Kitchen」主宰

食材を無駄にしないための 買い物のコツ

「お得だから大容量で購入」「とりあえず賞味期限の長いものを買う」。買い物のとき、このような感覚で商品を手に取っていませんか？ この意識を少し変えるだけでも、食品ロスは減らせます。



支倉六右衛門常長様

送料が無料となるゆえ
まとめ買いをいたしました！



それはすべて食べきことができるかしら？

買い物の前には冷蔵庫の中身をチェック

食品ロスを減らすには、必要な食材を必要な分だけ買なうことが大切です。買い物に出かける前には、冷蔵庫や収納棚の中にどの食材がどのくらいあるのか、在庫を確認しましょう。

この時、冷蔵庫が“見える化”されていると、確認しやすくなります。在庫を確認しておくことが、食材を重複して買ってしまうことを防ぐとともに、買い物の防止にも役立ちます。

今ある食材を“見える化”！「冷蔵庫の整理収納術」…P7へ▶



賞味期限の長い商品を
棚の奥から探して購入いたす



すぐに食べる食材なら
手前から買ってもいいんじゃない？

棚の手前から買うこと
お店からの食品ロスを減らそう

「賞味期限」は「おいしく食べられる期限」で、「消費期限」は「安全に食べられる期限」です。期限までに食べる食材なら、店頭の商品をうまく循環させるよう、棚の手前から買いましょう。使いきれる分だけ買えば、お財布にも優しい買い物に！

食材宅配サービスやミールキットを上手に活用

使いきれる分だけ買なうことを心がけていても、生鮮品となると使いきれる量で販売されているものばかりではありません。さらに複数の食材を少量ずつ使う料理では、食材の使い残しが避けられないこともあります。

そこで役立つのが“ミールキット”、料理に必要な分の食材や調味料が小分けにパッキングされていて、無駄が出ないことが魅力です。食材はカットや下処理がされているものが多く、調理の時短につながります。

また、買い物中の“ついで買なう”で必要以上のものを買ってしまう人は、食材宅配サービスで必要な分だけ買なうことも選択肢の一つ。こだわりの食材が決められた日に届き、レシピの提案してくれるサービスもあるので、買なすぎや献立に悩む心配も減らせそうです。

小分け食材や宅配は
便利でござりますな！

