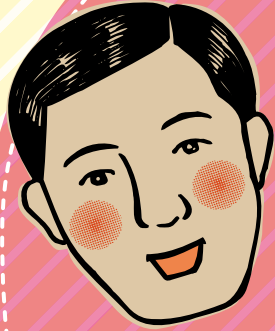
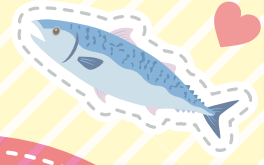
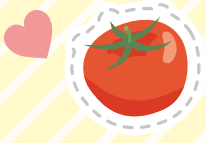
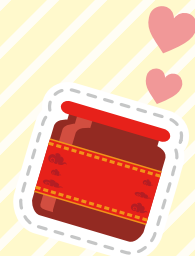
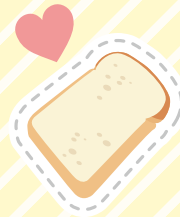
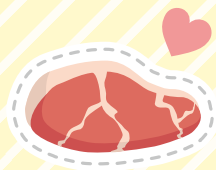


ワケルくんファミリーと
いっしょに考えよう



食品ロス どげんす？



せんだい食品ロス削減ガイドブック

食品ロスとは？

買い物のコツ

冷蔵庫の整理収納術

食べ残しを減らすために

調理するときの心がけ

日常のひと工夫

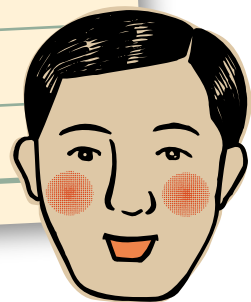
食品ロス削減活動

食品ロス・ダイアリー

日々、口にしている食べ物は、自然の恵みと、生産者によって愛情たっぷりに育てられ、多くの人の手を介して私たちのもとに届きます。「期限が切れた」「多く買いすぎた・作りすぎた」、そんな理由で捨ててしまっは、せっかくの食材がモッタイナイ！

食材を最後まで使いきることで捨てる部分を減らす。リメイクしたり、上手に保存して、おいしく味わう。そんな工夫が大切です。

“食を愛し、大切にすること、食品ロスを減らす。この冊子をヒントに、ライフスタイルに合ったやり方で、できることから始めてみましょう。”

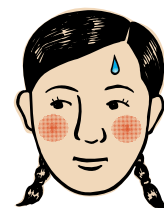


ワケルくん

食品ロスとは

最近ニュースなどでもよく耳にする「食品ロス」は、まだ食べられるのに捨てられている食品のことです。世界的な問題であり、日本でも年間約523万トンの食品ロスが発生。その約半分は家庭から出ています。食品ロス削減のためには、家庭での取り組みが必須です。

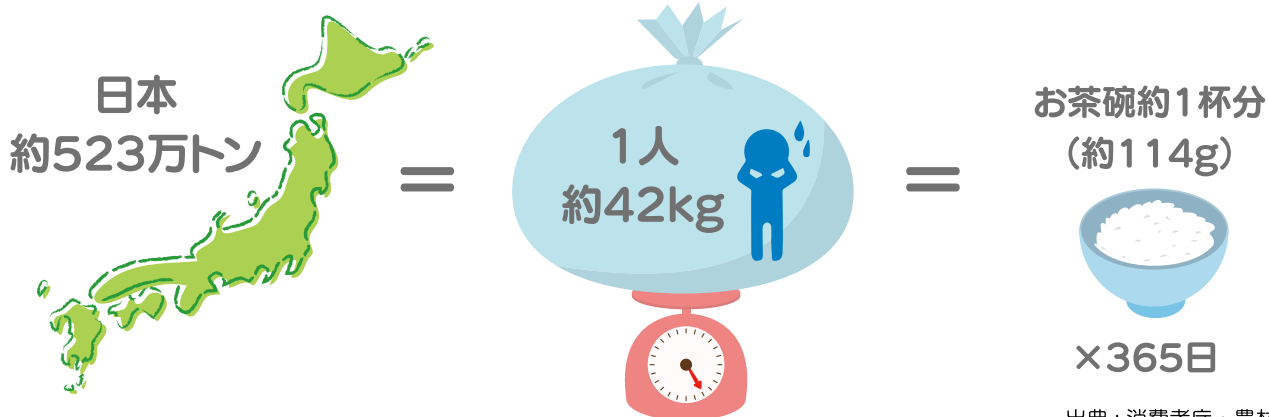
量が多すぎてピンとこないなあ…



ワケミちゃん



年間約523万トンを日本国民1人あたりに換算すると年間約42kg、毎日お茶碗約1杯分に近い量のごはん(約114g)を捨てている計算になるんだよ



出典：消費者庁・農林水産省

賞味期限はおいしい目安

消費期限＝過ぎたら食べない方がよい期限のこと

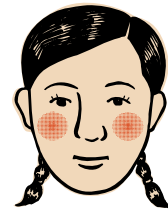
例えば… 弁当、サンドイッチ、総菜など

賞味期限＝おいしく食べることができる期限のこと

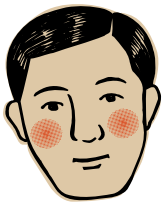
例えば … スナック菓子、カップめん、缶詰など
期限を過ぎてもすぐに食べられないというわけではありません

傷みやすい食品には消費期限、比較的日持ちする食品には賞味期限が設定されています。どちらも定められた方法で未開封で保存した場合の期限です。開封したら速やかに消費しましょう！

賞味期限が過ぎたものを食べるときには
 どんなことに気を付けたらいいのかしら？



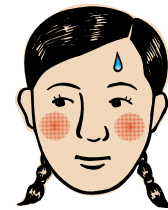
味やにおい、見た目の
 変化がないかなど、
 まだ食べられるかどうか
 確認することが大事だよ



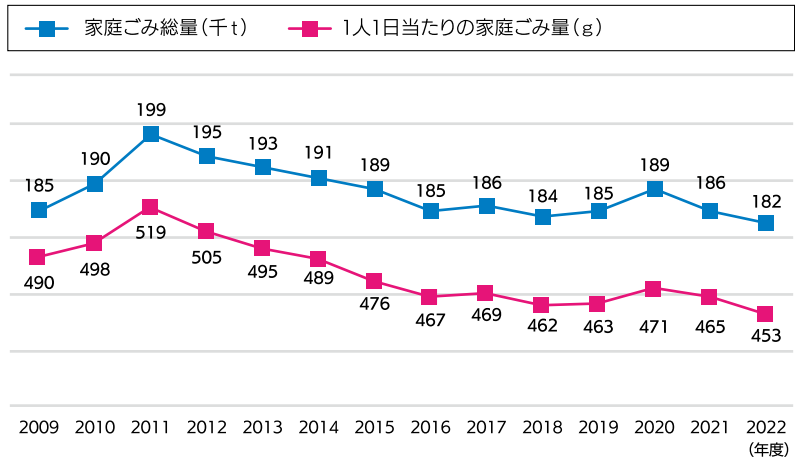
【食べる前によく確認しよう!】

- 定められた方法により未開封の状態で保存されていたか
- 味やにおいが変化していないか
- 粘りや濁りなど見た目に変化していないか
- ※少しでも変化を感じたら
 食べないようにしましょう

仙台市のごみの量はどのくらいなの？



1人1日あたりの
 家庭ごみの量は
 453gだよ



出典：仙台市

無駄な
 食材は
 買わない

料理は
 食べきれ
 量を作る

生ごみは
 水をきる

プラス
 チック資源
 は分別

古着は
 資源回収に
 出す

紙類は
 分別

食品ロスについて どう思いますか？

食を通じてエコな暮らしを提案する「せんだい食エコリーダー」。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。

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**食材を買いすぎている人が多い**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 日持ちするものであればある程度は問題ないのですが、生鮮食品を必要以上に買ってしまったり、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は**新鮮なうちに冷凍保存**したり、色んな料理に活用できる**調理種にして冷凍**金したりしながら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、**冷蔵庫の中を正しく収納**すれば、料理を作るときに必要な食材が見つかりやすくなります。料理のモチベーションもアップしますよ。

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ね。でも、仕事や子育てに追われていると徐々に余裕がなく、料理しようと思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。疲れ果ててしまえば、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。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**

セットに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作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**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たい肥化**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ってしまうんです。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 買った食材を保存するための工夫も大切ですが、「いただきます」の言葉の根底にある、食べ物を大切に作る気持ちを忘れず、**新鮮なうちに食べきる意識を持つ**ことが、食品ロス削減につながる何よりも大切なことなのではないでしょうか。

せんだい食エ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
食品ロス
コンサルタント



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
料理研究家
「CookingStudio I-e」主宰



おがたなおこさん
料理教室
「Studio SO-LA」主宰



花澤文乃さん
料理研究家
栄養士

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」。買い物するとき、このような感覚で商品を手にとっていませんか？ この意識を少し変えるだけでも、食品ロスは減らせます。

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うことが大切です。買い物に出かける前に、冷蔵庫や収納棚の中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ふことを防ぐとともに、買い忘れ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▶

購入時は内容量が見合っているか確認を

「仙台市食品ロス・ダイアリー市民モニター調査」では、手をつけずに捨てた食品の47%がまとめ買いしたもの。買い物をするとき、コストパフォーマンスを考えて、内容量ができるだけ多い方を選んでいませんか。インターネットでの買い物では、送料が無料になるよう、まとめ買いしてストックしておくという人もいます。

買い物時には今必要としている量に内容量が見合っているか、必ず確認。「セール」や「詰め放題」などのお得感を煽る言葉に惑わされないようにしましょう。

棚の手前から買うことで 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。使いきれぬ分だけ買えば、お財布にも優しい買い物に！

食材宅配サービス



ミールキット



食材宅配サービスやミールキットを上手に活用

使いきれぬ分だけ買うことを心がけていても、生鮮品となると使いきれぬ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。

そこで役立てたいのが「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も多く、調理の時短につながります。

また、買い物中の「ついで買い」で必要以上のものを買ってしまう人には、食材宅配サービスで必要な分だけ買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、レシピの提案をしてくれるサービスもあるので、買いすぎや献立に悩む心配も減らせそうです。

「ワケルくんもったいないマルシェ」を利用して お得に気軽に食品ロス削減！

仙台市内の食料品店等が、消費期限・賞味期限の迫る食品や生産・流通における規格外品など、食品ロスになる可能性のある商品を、ウェブサイト「タベスケ」で発信。消費者は、お得な価格になった商品の中から欲しい商品を注文予約した後、店舗に出向いて購入。

このサービスが「ワケルくんもったいないマルシェ」です。

お店側は、食品の無駄が減って売り上げの増加につながり、消費者はお得に買い物を楽しみながら、手軽に食品ロス削減へ貢献できます。



詳しくはこちらから

食材の管理が食品ロス削減のカギを握る!

使われずに捨てられている食材の中でも、その多くを占めているのが野菜や果物などの生鮮食品。期限切れや品質劣化が原因とされる食品ロスを減らすために、まずは食材の管理から始めましょう!

どんな食品が「使われず」に捨てられているんだろう?

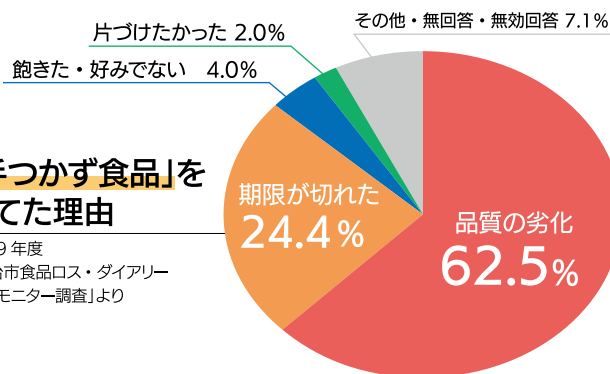


セツコさん

未使用のまま捨てられた「手つかず食品」は「生鮮野菜」がトップで45.3%、「生鮮果物」9%と合わせると約半数よ

「手つかず食品」を捨てた理由

2019年度
「仙台市食品ロス・ダイアリー
市民モニター調査」より



廃棄の原因は主に「品質劣化」「期限切れ」これらは食材の正しい管理で防げる!

捨てられた手つかず食品の約半数は、野菜や果物などの生鮮食品が占めています。食品に手をつけずに捨てた理由は、「品質の劣化」「賞味・消費期限が切れた」など。心当たりがある人は、まずは食品庫や冷蔵庫の中をチェックしてみませんか?

削減
POINT

保存方法を工夫して最後までおいしく楽しもう 野菜長持ち術

捨てられてしまう「手つかず食品」の中で一番多い食材である野菜。買ってすぐに冷蔵庫にしまう前に、それぞれの野菜に適した保存を工夫してみませんか。野菜の最適な保存方法を知って、最後までムダなくおいしく食べきりましょう。

●ほうれん草&小松菜

乾燥に弱いので、新聞紙で包みポリ袋に入れ、野菜室に立てて保存。

●トマト

熟すまでは冷暗所で保管。熟したら1個ずつキッチンペーパーで優しく包んでポリ袋に。ヘタの部分を下にして野菜室で平らに保管。

●じゃがいも

風通しの良い冷暗所で常温保管が可能。夏場は冷蔵庫で。新聞紙に包みポリ袋に入れて野菜室へ(長期間は低温劣化するので注意)。

●もやし

買って3日以内に食べない場合は、袋から出して保存容器に入れ、かぶるくらいの水を注ぎ、蓋をして冷蔵室へ。水は2日に1回取り替え、1週間前後で食べきる。



●キャベツ&レタス

丸ごと保存は、芯をくりぬいて湿らせたキッチンペーパーを詰め、ポリ袋に入れて野菜室へ。カットされたものは切り口から水分が抜け黒ずみの原因になるため、湿らせたキッチンペーパーで覆いポリ袋へ。ペーパーは使うたびに取替えます。冷凍する際はざく切りにして冷凍用保存袋へ。

●キュウリ

1本ずつキッチンペーパーで包みポリ袋に入れ、野菜室に立てて保存。牛乳パックやペットボトルを半分に切ったものを使うと便利。

●タマネギ

タマネギ同士が重なることで湿気による劣化が。吊るすか1個ずつ新聞紙に包んでカゴなどに入れ、風通しの良い場所または野菜室で保存。



食品ロスを防ぐ

冷蔵庫の整理収納術



取材協力・出典
せんだい食エコリーター
富野真美子さん

食品ロス削減のカギは冷蔵庫に！ 詰め込みすぎず、また食べ忘れを防ぐためには、冷蔵庫内の食材がよく見えるようにしておくことが大切です。どこに何がどれくらいあるかが分かれば、重複買いを防げるなど節約にも大いに役立ちます。

場所 を見える化

食品の「住所」を決めよう

定番食材や使いかけ食材など、冷蔵庫の中にそれぞれの「住所」(置き場所)を決めて棚板やドアポケットのラックにラベルを付けておけば、収納の習慣づけができます。また、同じ用途の食品はまとめて収納ケースに入れて定位置に。「ごはんのお供(ふりかけ・梅干しなど)」「朝食セット(バター・ジャム)」など、細かいものをひとまとめにして収納すれば、取り出しも便利。その都度あれこれと探す手間も省けます。



point

野菜は、畑で育つ時と同じ状態で野菜室に保存しよう

お店で常温で置かれている野菜はほとんど常温で保存できますが、すぐに使わない場合は冷蔵庫の野菜室で保存。その際、ゴボウや長ネギなどは縦に、畑で育つ時と同じ状態で保存することがベストです。野菜の大きさや形状ごとにスペースを区切ったりしましょう。

使いかけの野菜はラップに包んだり保存容器に入れて、野菜室の上段へ収納しましょう。定位置を決めて「見える化」し、最後まで食べきましょう。

賞味期限・消費期限 を見える化

斜め収納で一目瞭然



冷蔵庫の奥にある食品は、賞味・消費期限が分かりにくくなるもの。そんな悩みは、斜め収納で解決できます。例えば豆腐の場合は、収納するトレーやケースの奥の底裏等にクリップを貼って傾斜をつくり、斜めに収納。冷蔵庫の扉を開けた時に見やすく、また取り出しやすくなります。

中身 を見える化

透明容器で食べ残しをゼロに

常備菜や夕食の残りなどを保存する場合は、透明の保存容器に入れましょう。何が入っているかを把握できるので、食べ忘れ防止になります。「〇日までに食べきる」「下ごしらえ済み〇〇」など、ラベルを貼っておくとさらに便利です。

余白 を見える化

定番以外の食材を保存

2・3割の余白を意識し、フリースペースを設けておくことで、煮物の鍋やいただき物のお菓子、食卓に出す直前まで冷やしておきたいものなど、定番食材以外の一時的な置き場として活用できます。常に余白スペースを確保しておくことは、整理整頓につながるだけでなく、冷気の通りもよくなり電気代の節約にもなります。

● 収納用品のチョイスが肝心

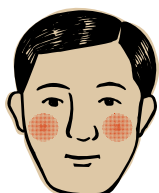


扉を開けてワンアクションで取り出せて、全体を見渡しやすいのが機能的な冷蔵庫収納のコツです。収納用品は浅いトレーやケースなどを選んで。保存容器も透明のものがベスト。積み重ねできるもの、引き出しやすいものなど、用途に合わせてセレクトしましょう。

食べ残しを減らすために…

外食の工夫

食品ロスを出さない心がけは、外食の時も必要です。外食を楽しむ時は出された料理を食べることが、食品ロスの削減につながります。注文のしかた、食べ方を少し工夫して、食べ残しを減らしましょう。



外食時は、食べきれないメニューや量で料理を注文することが大事だよ

「つつい多く頼んじゃう、を見直し！」

食べ残しを減らす工夫は、メニュー選びから。外食は、おいしい食べ物がたくさん用意されているのでつい多く頼みがちですが、食べきれない量だけを注文しましょう。予約時には大皿提供ではなく、小皿や、ひとりひとりワンプレートで提供してもらえれば確認を。提供された料理は、できたての最もおいしい状態で食べましょう。量が多い時や苦手な料理は、手をつける前に他の人に分けるなど工夫が必要です。

食べきれない量だけを注文しましょう

好みやその日の体調などに応じて、食べきれないメニューや量を注文しましょう。

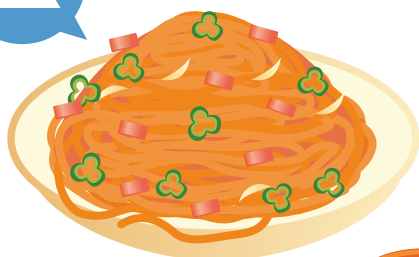
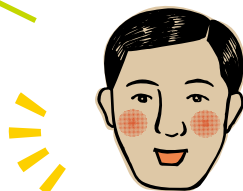
提供の仕方を聞いてみましょう

例えば、量を調節できないか、小分けにできないか。アレルギーや苦手な食材がある場合は、注文する前に料理から除外できないかなど、お店の人に聞いてみましょう。

おいしいうちに食べきりましょう

せっかくのおいしい料理も、調理から時間が経ってしまったら味も落ちてしまうもの。できたての最もおいしい状態で食べましょう。

食べ残しがないようみんなで声かけしよう



メニュー選びや注文の工夫で食べ残しは減らせるのね!



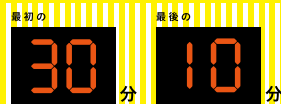
「3010(さんまるいちまる)運動」を实践

宴会等における乾杯後30分と、お開き前の10分は自分の席で料理を楽しみ、出されたものは食べきりましょう!



What's 3010?

宴会における大量の食品ロスを減らすため

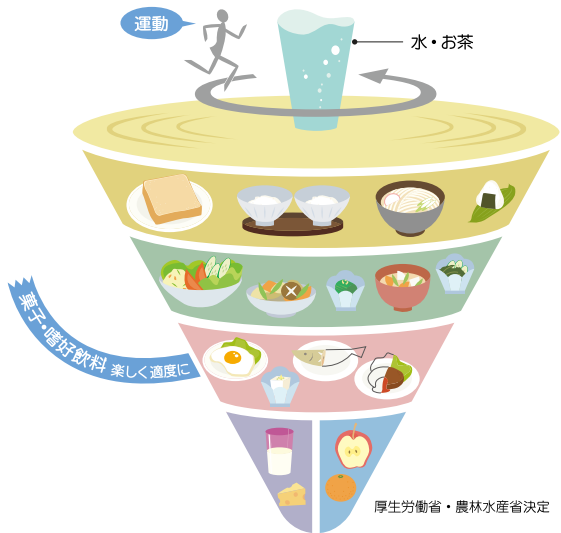


宴会で食べる時間を取きましょう。それが3010運動です。

出典：環境省ホームページ

食べ残しを減らすために… 食事バランスの工夫

食事バランスの乱れは、食品ロスの原因にもなります。一度の食事で必要な量を食べきれずに食べ残してしまう場合は、おやつ(間食)を上手にプラスして食事バランスを整えてみましょう。



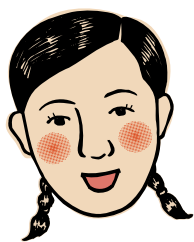
食事バランスガイドの対象年齢は6歳以上

「食事バランスガイド」って？

健康で豊かな食生活の実践に向けて策定された「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるため、厚生労働省と農林水産省で決定された「食事バランスガイド」。1日に何を・どれだけ食べたらよいか、食事の望ましい組み合わせとおおよその量が、イラストで分かりやすく表現されています。

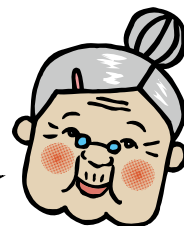
コマにある「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つのグループをまんべんなく、上にあるグループほどしっかりと食べることでバランスの良い食事になるといわれ、食事に欠かせない「水分」はコマの軸、「菓子・嗜好品」はコマを回すヒモ、つまり適度にとることで食生活の中に楽しみをもたらし、そしてコマが回転(運動)することで安定することが示されています。

食事バランスガイドは1日の中で調整することにこだわりすぎず、1週間ほどの中で調整できればよいと考えられています。適量を意識するために、参考にしたいですね。



今日のおやつが何か楽しみ!

おやつで果物や乳製品をとるとおなか満足しそうだね



トメさん

おやつは1日 200kcalまで

菓子パンやお菓子はコマのヒモ。朝食で菓子パンを食べる、毎日のおやつでお菓子を食するなどが習慣になると、食事バランスが崩れてしまいがち。3食に影響しないよう、おやつは量と時間を決めてとるようにしましょう。

適量は1日200kcal以下。果物のほか、ヨーグルトやチーズなどの乳製品を組み合わせると栄養バランスが整いやすく、お菓子などのとりすぎも防げるのでオススメ。右記を参考にとりすぎに注意し、食べるタイミングなどは家庭で話し合いを。

※6歳未満のお子さんは年齢によっておやつ適切な量が異なります

出典：農林水産省

50kcalってどのくらい？



子どもの食事は分散してみよう

一度の食事で必要な量を食べきれずに残してしまう場合は、「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」を朝・昼・晩の3食でとりきろうと思わず、間食として分散させてとるのがオススメ。

あらかじめ分けることで必要な栄養がとりやすくなるだけでなく、食事を食べ残すことがなくなり、食品ロス削減にもつながります。

※幼児期のお子さんは調理法や食材、気分や気候によっても食欲が左右されがちです。食事を残しても気にしすぎないでください

お菓子はカロリーが高いものが多しニャー

組み合わせると食べるとよさそうだワン



ワケ猫ちゃん



ワケタロウ

モッタイナイキッチン で楽しく、おいしく食品ロス削減!

多めに買ってしまったり、旬の味覚のおすそ分けがたくさん届いたりなど、野菜や果物を使いきるのに悩んだ経験はありませんか? 調理のレパートリーを広げるレシピをいろいろ紹介している Web ページが参考になります。



私も食品ロスを減らす料理をしたいな

それなら「モッタイナイキッチン」にヒントがあるよ!



余りがちな食材を使った最新レシピをチェック!

廃棄量が多い「かぼちゃ」や「りんご」を使って、せんだい食エコリーダーが冷凍を活用した調理種とスイーツのレシピを考えました! おかずの一品やおやつにぜひ作ってみてください。

かぼちゃのクリーム調理種

材料(2人前) ● かぼちゃ…1/8 個 ● 水…100cc ● コンソメ…小さじ1
● 味噌…小さじ1 ● 塩・クミン…各適量

作り方

- 1 かぼちゃの種・ワタを取り除き、ラップに包んで電子レンジ600Wで2分加熱。2cm角位に小さく切る。
※種が綺麗に取り除けるようであればワタもご使用ください。
- 2 ミキサーに、かぼちゃの他すべての材料を入れ攪拌し完成。
- 3 冷凍用保存袋に入れ、平らに広げて密閉して冷凍保存。



レシピ考案
せんだい食エコリーダー
佐々木麻衣さん

モッタイナイポイント

- ・冷凍で長期保存ができる(保存期間3週間)
- ・短時間で作れる(調理時間10分)
- ・かぼちゃの量が多くても少なくても作れる(余ったかぼちゃの煮物や少量のかぼちゃでも作れる)
- ・スープやソースなどさまざまな料理に変身できる万能調理種
- ・使う時は必要な分のみ割って取り出せばよいので便利
- ・特別な調味料は使わない

かぼちゃのポタージュ(2人分)

かぼちゃのクリーム調理種を凍ったまま鍋に割り入れ、牛乳または豆乳を150ml加えて温めて完成。

素材の味を十分に味わえるうえ、濃厚でとてもおいしいです。必要な分のみカップに割り入れ牛乳を注ぎ、レンジで温めればさらに時間の短縮に!



お好みで生クリームやコンソメを追加して、パスタソースにしても美味



アイデア満載のレシピがいろいろ



「食への愛で、『捨てる』を減らす」をキャッチフレーズに、食の3Rをすすめる情報を紹介しています。普段は捨ててしまっている果物や野菜の皮を使ったものや、なかなか消費しきれない食材をテーマにした、食品ロスをなくすアイデア満載のレシピが大集合！一般の方のレシピのほか、プロの料理家のレシピも載っています。ぜひチェックしてくださいね。

レシピのほか 「生産者を訪ねて」の紹介ページも！

セリ、曲がりネギ、いちごなど、宮城が誇る食材の生産者にインタビュー。お店に並ぶおいしそうなお店の数々は、生産者が手塩にかけて育てています。そんな皆さんの「食に対する愛情」と知られざる苦勞を知れば、食材への愛に目覚めるはず。

生産者を訪ねて



2022.06.03
ワクワクできる農業6次化を
レタスジャパン

枝豆の世事は、7月が最も忙しい「すいません、これから枝豆の種まきなんです。先週の大雨で…



2022.05.25
自然を「制御する」のではなく、いかに「向き合う」か
まっご農園 渡辺理貴さん

冬越し野菜の美味しさを、知らないうちにモッタイナイ日差しが暖くなり始めた3月上旬。しかし…



2021.03.31
想いをともにする仲間と一緒に
楽しんで マリズファーム 高
山真里子さん

少ない手数で、無理せず野菜とつきあう3種のハウスと八反歩の地で、野菜づくりをしている高…



2021.03.16
かつての土の力を取り戻すため
に 佐藤助一郎さん

飲食店からの引き合いも多い「野菜づくり名人」佐藤助一郎さんは、珍しい野菜をたくさ…

タルト・タタン風アップルケーキ



材料(28cmのフライパン1台分、約8人分)

- りんご…1.5個 レモン汁…大さじ1
- グラニュー糖…大さじ4
- シナモンパウダー…適量
- ホットケーキミックス…200g
- 卵…1個 ●牛乳…150cc ●無塩バター…200g

作り方

- ① 塩でりんごの表面を軽くこすってからぬるま湯で洗い、芯を取って5mmくらいの薄切りにする。
- ② ホットケーキミックスをボウルに入れ、中央をくぼませたところに卵、牛乳を入れ、ダマにならないように泡立て器でよく混ぜる。
- ③ フライパンにバターを溶かし、グラニュー糖、レモン汁、シナモンパウダーを振り入れて①を並べ、少し水分を飛ばす
- ④ ②を入れて蓋をし、弱火で10分蒸し焼きにする。周りが乾いてぱつぱつしてきたらひっくり返し、さらに5分焼いて出来上がり。

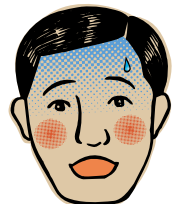
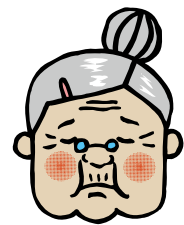
モッタイナイポイント

- ・果物の中で廃棄量が多いりんごを一気に消費できる、見た目よりもずっと簡単なりんごのスイーツレシピ
- ・皮ごと調理するのがキレイに仕上がるポイント
- ・りんごの品種については、紅玉などの酸味が強く加熱した時に水分が出にくいものが向いているが、サンふじなど水分が多く甘い品種の場合はレモン汁を追加するとよい
- ・フライパンで焼くので、火加減の調整にコツがいる。ごく弱火で蓋をしながらかじりと蒸し焼きにするのがポイント
- ・表面の生地が乾いてきたら裏返すのもポイント

適量調理で作りすぎを防ごう

家庭での「食べ残し」も、食品ロスの大きな要因です。毎日食卓に並ぶ定番メニューの作りすぎを防ぐことも、食品ロスを減らす工夫の一つ。味と量がピタッと決まる「適量調理」を心がけてみませんか？

どんな食品が「**食べ残し**」で捨てられているのですか？



「**副食**」では「**汁物**」、
「**主食**」では「**ごはん**」が一番多かったよ

適量 Cooking

みそ汁3点クッキング

副食の食べ残し第1位はなんと「汁物」。いつものみそ汁も、無意識に作りすぎているかもしれません。ムダなくおいしく作るポイントは「計量」です。計量カップを使ったり、いつものスプーンを大さじ、小さじに変えたり、それだけでOK。最初は面倒と思うかもしれませんが、慣れてくると「作るたびに味が違う」「多く作りすぎた」なんてことがなくなって、いいことづくめ！



取材協力・出典
せんだい食エコリーター
おがたなおこさん

point 1 計量カップを平置きして水の分量を量りましょう

みそ汁のだしを取る際、鍋に蛇口から直接水を注いでいませんか？ 計量カップを平置きして、水の量を量りましょう。パックだし1個(9g)に対して、水700ccが目安。余っただしは冷蔵庫で保存するか、ほかの料理に活用しましょう。

point 2 計量スプーンを使ってみそをすりきる

だし汁300ccにみそは小さじ1のすりきりと覚えておくとう便利。また、みそを入れる際は、こし器やあく取りなどを使ってみそを溶き入れるようにしましょう。

point 3 だし殻は最後までおいしく食べきる

だしを取った後のだし殻を捨ててしまうなんてモッタイナイ！ ごはんが進む主役級のふりかけを作って、最後までおいしく食べきりましょう。おいしくムダなく作るには小さじがあると便利です。

● 基本のみそ汁

材料(2人分)

- だし汁…300cc
- 長ネギ…10g(5cm、斜め薄切り)
※青い部分を捨てずに冷凍して活用
- 油揚げ(細切り)…5g
- みそ…大さじすりきり1

作り方

- ① 小鍋に水、パックだしを入れて弱火にかけ、煮立ったらさらに5分弱火で煮出し、パックを取り出す(パックは捨てないで!)
- ② 小鍋に①のだし汁300ccを入れて弱火にかけ、煮立ったら油揚げを加え、2分煮て火を止める。
- ③ みそを溶き入れたら再び火にかけ、長ネギを加えて火を通す。



● だし殻で! 自家製ふりかけ



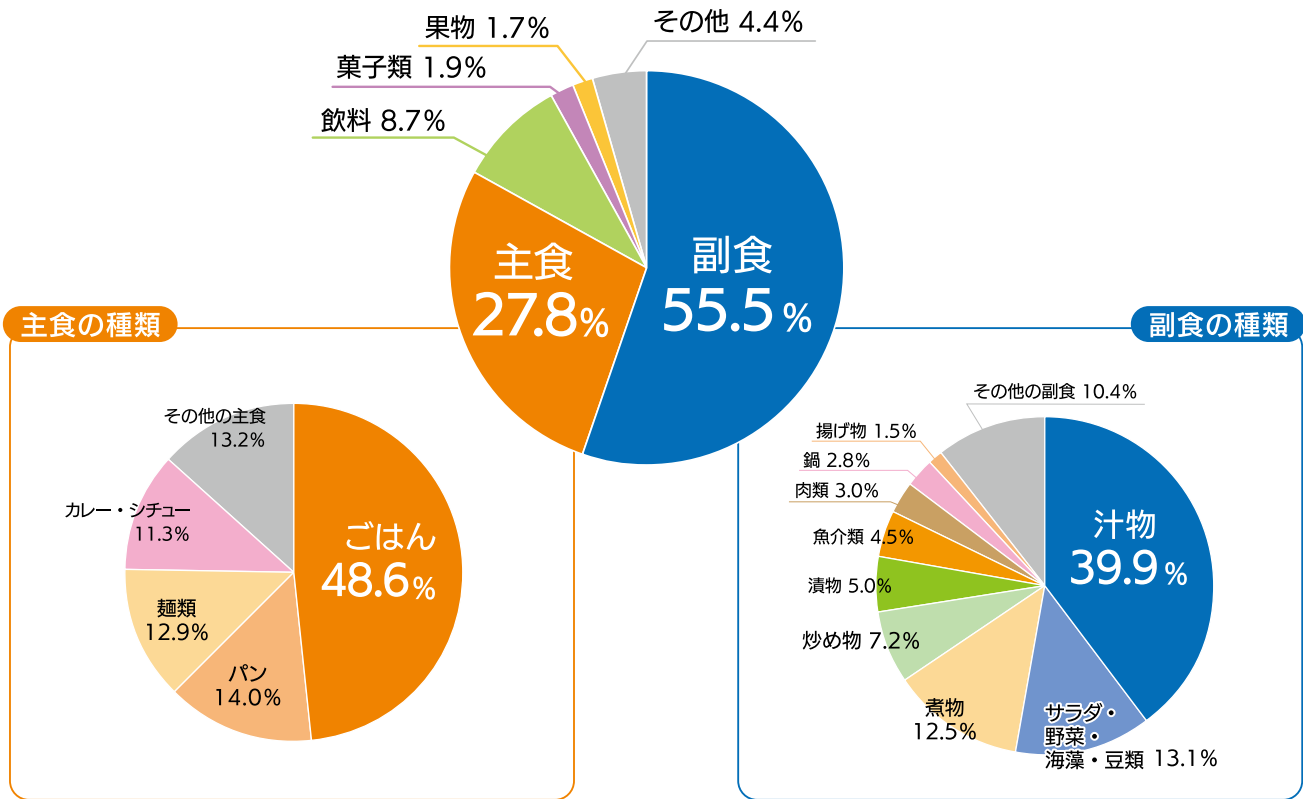
材料(パックだし1個分)

- だし殻…1個分(約20g)
- 砂糖・醤油・みりん…各小さじ1
- 水…大さじ1(小さじ3)
- いらごま(白)…小さじ1
- 青のり…小さじ1
- ごま油…少々

作り方

- ① 小鍋にだし殻と砂糖、醤油、みりん、水を注いで弱火にかけながら混ぜ、煮立ったら火を弱めて混ぜ続ける。
- ② 汁気が少なくなったら、いらごま、青のりを加えてさらに炒り、最後にごま油を加えて軽く炒める。

廃棄された「食べ残し」の種類



※構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても100にはなりません

2019年度に実施した「仙台市食品ロス・ダイアリー市民モニター調査」によると、食べ残しの約6割が「副食」、約3割が「主食」でした。ごはんもみそ汁も日頃から食べられる量を把握し、適量調理を心がけましょう。

適量 Cooking

おいしく炊いて、おいしく食べるごはん

ごはんをおいしく炊くには、お米はもちろん、とぎ方や炊き方、盛りつけにもコツがあるんです。普通の炊飯をちょっと見直してみませんか？ 食べる時も最初は小盛で、物足りなければお代わりして、食べ残しを防ぎましょう。また、多めに炊いた時の保存方法も紹介します。おいしさの違いが分かりますよ！



少ない量でも真ん中を高めに盛り付けると、立体感が出ておいしそうに見えます

● おいしく食べられる ごはんの冷凍保存方法

- ① 広げたラップに炊きたてのごはん(1食分)を平たくのせて包み、真ん中を少しへこませる。
- ② 粗熱が取れたら冷凍庫で保存。1週間以上冷凍保存する場合は、ラップで包んだごはんをフリーザーバッグに入れて冷凍保存すると水分やおいしさをキープできます。
- ③ 解凍は電子レンジで「1食分ずつ」が、おいしく食べられるコツ。解凍モードではなく、加熱・温めモードでしっかり加熱しましょう。

● 炊飯器で! おいしいごはんの炊き方

- ① ボウルなどに米を注いで、米全体が浸るくらいの水を注ぎ、すぐに水を捨てる。
- ② 水を注いで米をとぎ、水を捨てる。水の色が半透明になるまで3回くらい繰り返す。
- ③ といだ米を炊飯釜に入れ、炊飯釜の目盛線(炊く合数)の下まで水を注ぎ、15分以上置いてから炊飯開始(炊飯釜のまわりや底についた水は拭く)。
- ④ 炊き上がったら、菜箸またはしゃもじでかき混ぜてから蓋をして蒸らして保温。

※菜箸を使うと米粒がつぶれにくい。炊き上がりは熱いので注意を



冷凍ごはんの保存期間は約1カ月。
解凍後はその日のうちに食べましょう

せんだい食エコリーダーの 日常のひと工夫

食品ロスをできるだけなくすためには、日々できることをコツコツ実践することが大切。ひとつひとつは小さなことでも、積み重なれば結果として大きなごみ削減に！せんだい食エコリーダーの3人の日常の取り組みをヒントに、楽しみながらできることを考えてみましょう。

ひと工夫①

うま味& 味染み効果アップの セミドライ 干し野菜



取材協力

せんだい
食エコリーダー
富野真美子さん

ひと工夫②

冷凍貯金で 時短とラク家事を 両立



取材協力

せんだい
食エコリーダー
佐々木麻衣さん

ひと工夫③

リボベジで 野菜くずを 再利用



取材協力

せんだい
食エコリーダー
花澤文乃さん

冷凍貯金で 時短とラク家事を 両立

「使いきれないかも」「多めに購入した」、そんな時は鮮度・栄養価の高い内に冷凍保存。「冷凍貯金」にして日々の料理に活用。利用する時は冷凍のまま調味料と煮込む、お湯で加熱調理するだけ。冷凍野菜は火の通りが早く、味が染みやすいのも特徴。時短・ラク家事にもなります。



冷凍貯金の数々。いろいろな種類の冷凍貯金を活用。料理の合間のついでに作ります。長期保存を可能にする冷凍保存ですが、いつまでも備蓄しておくのは品質的に問題が出てくるので、必ず月末には空になるように「ローリングストック(循環備蓄法)」を意識しながら使っています。



お味噌汁ミックス

調理時に余った野菜を中心にミックス。白菜・ニンジン・ネギ・油揚げが入っています。沸騰したお湯に凍ったまま入れて、その後お味噌を加えて出来上がり。調理時間約5分！

根菜ミックス

人参・ごぼう・大根の乱切りをミックス(肉はなし)。ごぼう等は冷凍すると繊維質が目立つので、小さめに切ることがポイント。調理時は調味料と一緒に冷凍のまま加熱調理。調理時間約10分。



うま味& 味染み効果アップの セミドライ 干し野菜

栄養価やうま味が増す、味が染みやすくなる、冷凍保存の際にそのまま冷凍するよりもかさが減るなど、メリットいっぱいのセミドライ干し野菜。煮物や炒め物に活用した際に煮崩れを防ぐことができ、大根は下茹で不要で調理が可能になります。

ポイント

- 乾燥させるのは、半日～1日ほどで、日当たりの良い室内や、風通しが良く湿度が高くなりにくい場所で
- カラカラになるほど完全な乾燥状態ではなくセミドライでOK
- 保存袋に入れて冷凍保存もしくは下味冷凍
- 料理に合わせた切り方を（厚めにしない方が最初は失敗しにくい）
- 向いてない野菜…レタス、もやしなど1～2日で傷みやすい野菜



キュウリをセミドライ中。専用の干しザルでなくても、ステンレスパッドなどのアミやケーキクーラーなどでもOK。



干したキュウリを活用した漬け物と炒め物。



リンゴやオレンジもセミドライOK。ヨーグルトや焼き菓子のトッピングにすれば彩り&オシャレ感アップ。

リボベジで 野菜くずを再利用

野菜の切れ端や根から再び育てるリボンベジタブル。料理にちょっとした彩りが欲しい時にも便利で、インテリアグリーンにも。飾って、食べて楽しんだあとはコンポストに入れ、土に還して循環させています。



豆苗は、少なくとも3回は収穫することができます。収穫した豆苗はさっと茹でて作り置きのかんぴらと和えて、和風サラダに。豆苗を1回で捨ててしまうのはモッタイナイ！ 最後余った根はコンポストへ。

ポイント

- 切れ端は長め、厚めに残す
- 直射日光は避ける
- 毎日水をかえる



根が出たリボベジは土に植えて楽しむこともできます。写真はミント。

リボベジコレクション！

(上段左から) ニンジン、大根、豆苗
(下段左から) ミント、バジル、ミント、小ネギ

フードドライブを活用！ 循環備蓄も意識

日々計画的に買い物をしている、特売品を多めに買ったり、うっかり同じ商品を買ってしまったりすることも。仙台市では、そんな「モッタイナイ」、食品を有効活用できる場があります。

仙台市はフードドライブの取り組みを実施しています



家庭や職場に眠っている「モッタイナイ」食料品をぜひご提供してください



仙台市では家庭などで食べきれない食品を回収し、必要としている団体等へ寄付する「フードドライブ」の取り組みを実施しています。持ち込まれた食品は、フードバンク団体を通じて、生活困窮者の支援を行っている団体・施設、子ども食堂や子ども学習支援、シェルター、炊き出しを行っている団体などに無償提供されます。

対象となる食品は、常温保存可能で賞味期限まで1カ月以上あるお米や缶詰、インスタント麺、乾麺、レトルト食品など（生鮮食品不可）。回収場所など詳しくは「ワケルネット」をご覧ください。

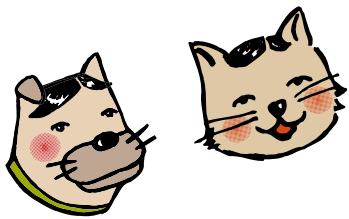
[ワケルネット](#) [検索](#)

循環備蓄「ローリングストック」を意識しよう

防災のために備蓄食品をそろえたところまではいいけれど、気が付けば賞味期限が切れていたという経験はありませんか？ せっかく備えても、いざというときに食べることができなければ意味がありません。そこでオススメなのが循環備蓄です。



ごみを減らすためのもう一押し.....

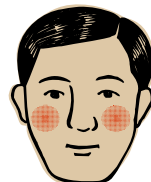


捨てるものはだいぶ減ったけど、それでも捨てないといけない生ごみなどはどうするの？



まずは水をきりましょう！

生ごみを捨てる前にひと絞りして水をきるだけで家庭ごみの量を減らせます



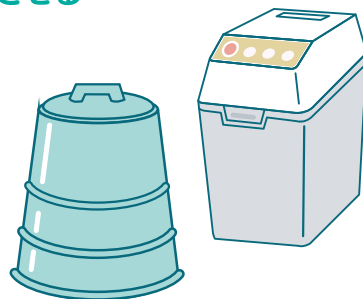
ベランダや庭で「生ごみをたい肥に」— 捨てるのではなく、循環させる

コンポスター（屋外設置型生ごみたい肥化容器）を使って庭でたい肥化させる方法のほか、段ボールを使う方法、ベランダでもできる屋内設置型（密閉容器）などがあります。たい肥は発酵によって自然のミネラルを濃縮させた安全な肥料で、庭や家庭菜園などに安心して使えます。ほかに、電気式生ごみ処理機で「乾燥生ごみ」を作る方法もあります（乾燥生ごみと野菜等との交換制度あり）。「生ごみたい肥化容器・家庭用電気式生ごみ処理機の購入費補助制度」なども利用して、「捨てる、から」循環、させる生活を楽しんでみませんか？

詳しくは「ワケルネット」をご覧ください。

ワケルネット

検索



手作りコンポストで生ごみを土に還す！

食材は必要な分を買い、鮮度が良いうちに使いきるか、下処理をして冷蔵または冷凍保存。調理したものは残さず食べるということが基本です。それを徹底しても、皮や芯といった野菜くずが出てしまいます。花澤文乃さんは、米袋や植木鉢を使った「手作りコンポスト」を生活に取り入れている1人。今回はベランダで行っている「花澤流コンポスト」の流れを教えてくださいました。



年間ですると約 60kg の生ごみを減らすことに成功！
ごみ捨てが軽くなり楽になりました

取材協力 せんだい食エコリーダー 花澤文乃さん

《花澤流ベランダコンポストの流れ》



洗濯ネットの中に土を入れ、外側の容器は植木鉢でも、米袋でもOK（容器に対して4～5割の土が目安）。上下に通気性を持たせると臭くなりにくいです。集合住宅でもベランダがあればできます。



調理中に出る野菜のヘタや皮を保存容器にまとめておきます。わが家は2人世帯で1カ月間に約5kg前後の生ごみが出ます。



生ごみをコンポストに入れ、たまに混ぜながら置きます。写真は1カ月後の状態。生ごみが土に還っています。

ポイント

- ・肉や魚などの食べ残しを入れると臭いのもととなったり、うまく分解されなかったりするの、入れないほうがよい
- ・小さな虫は多少発生するが、食品用アルコールスプレーやハッカ油を吹きかけると解消できる

せんだい 食品ロス・ダイアリー

ここまで、食品ロス削減の様々なヒントや家庭で取り組める実践方法についてご紹介してきました。食品ロスを減らすためには、まずは自分の生活の中でどのくらいの食品ロスが発生しているのか知ることが大切です。

仙台市では市内在住の方を対象に、市民モニターを募集し、2019年10月1日～11月4日の間、家庭から出た食品ロスを日記形式で5週間記録してもらった「食品ロス・ダイアリー市民モニター調査」を行いました。この結果から、食品ロス・ダイアリーを記録するだけで意識や行動の変化が促され、食品ロスが減少したことが分かりました。

食品ロス削減は、食べ物を大切にすることの心がけが大切です。あなたも「食品ロス・ダイアリー」を1週間つけてみましょう！ダイアリーをつけることが難しかったら、食べ残したものをスマートフォン等で写真に撮り、後から見返すだけでも食品ロスを意識するきっかけになりますよ。

《ダイアリーのつけ方》

買った・つくった・もらった食品・飲料のうち、自宅で「手つかず食品」と「食べ残し」として捨てた食品を「食品ロス」として記入してください。

- 家庭で捨てたものが記入の対象です。外食時に食べ残したものを、職場・外出先で捨てたものは記入不要です。
- 「手つかず食品」「食べ残し」に記入する場合の捨てた量は、「重さ」や「個数」で記入してください。重さは、目分量でかまいません。

ダイアリーに記入

手つかず食品

未使用のまま捨てた食品



食べ残し

食べきれず捨てた食品



調理くず

調理した時に取り除いた食べられない部分
※このダイアリーには記入しません



果物や野菜の皮は多めにむいてしまわないように気を付けて！

《食品ロス削減のヒントは、「ワケルネット」「食品ロスダイアリーアプリ」でも紹介しています》

仙台市ごみ減量・リサイクル情報総合サイト **ワケルネット**

ごみ減量・リサイクルのことをわかりやすく、楽しく紹介

ワケルネット 検索 <https://www.gomi100.com/>



食品ロスダイアリーアプリ

特定非営利活動法人ごみじゃぱんが開発した、毎日の食品ロスを簡単に記録できる無料アプリ(個人情報登録不要)
<https://gomi-jp-foodloss.com/>



我が家の食品ロスを記録しよう

記入例	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	合計
煮物 25g								
食べ残し								
捨てた理由 量が加く 食べきれなかった								
①野菜・果物 ピーマン 2個								
②魚・貝など								
③肉								
④たまご・牛乳								
⑤お菓子								
⑥その他 (パン・ご飯・麺類など)								
バターロール 1個								
捨てた理由 ①色が悪く しおれていた ②カビが生えた								

仙台市の家庭ごみの減量目標

1人1日当たり **400g** 以下

仙台市では資源循環都市を目指し、2030年度までに1人1日あたりの家庭ごみを400g以下に減らすことを目標にしています。2019年度の家庭ごみの内訳を見ると、生ごみが全体の約3割を占めていることから、食品ロスや生ごみを減らす取り組みが効果的です。**“食を愛し、大切にする。”**あなたのライフスタイルに合わせて、できることから始めてみましょう。

食品ロスや生ごみを減らす取り組み



冷蔵庫の整理整頓により、無駄な食材は購入しない

手つかず食品がなくなると

-30g ↓



料理は、食べきれる量を作り、残さず食べる

食べ残しがなくなると

-15g ↓



生ごみは十分に水きりをする

水きりの徹底で

-30g ↓

※重さは仙台市が2019年度に実施した家庭ごみ組成調査に基づき算出しています

せんだい食品ロス削減ガイドブック

発行／仙台市環境局家庭ごみ減量課 発行年月／2023年10月

仙台市青葉区二日町6-12 MSビル二日町3階 電話022-214-8229

仙台市ごみ減量・リサイクル情報総合サイト「ワケルネット」 <https://www.gomi100.com/>



ワケルネット

検索