

食材の管理が食品ロス削減のカギを握る!

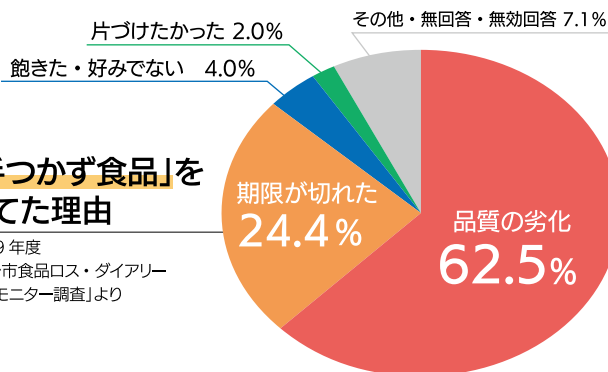
使われずに捨てられている食材の中でも、その多くを占めているのが野菜や果物などの生鮮食品。期限切れや品質劣化が原因とされる食品ロスを減らすために、まずは食材の管理から始めましょう!

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?



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存が可能。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し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
せんだいで食エコリーター
冨野真美子さん

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

お店で常温に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を。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。