





おいしく食べきり!めぎせ食品ロス0

 **食品ロス=本来食べられるのに捨てられてしまう食べ物**

現在、日本では約522万トンの食品ロスが発生しています。
これは日本人一人当たりが毎日お茶碗1杯分のご飯を捨てているのと同程度の量になります。

 **食品ロスの約半分は家庭から**

家庭から出る食品ロスの主な原因は3つに分けられますが、その中で最も多いのは「直接廃棄」です。

直接廃棄

冷蔵庫などに保存
したまま期限切れに
なり捨ててしまう

食べ残し

作り過ぎなどで
残してしまう

過剰除去

野菜などの皮を
厚くむきすぎる

食材の保存方法を工夫したり、期限表示を正しく知ることによって「直接廃棄」を減らすことができます!



食品ロスを減らす保存術

買って来た食品をそのまま冷蔵庫に入れて、気が付いたら傷んでしまっていたことはありませんか?
上手に保存して、食品ロスを防ぎましょう!

キャベツ

冷凍キャベツは
加熱料理に
おすすめ!



◆ 保存方法【保存期間:約2週間】

芯をくり抜き、切り口にぬらした
キッチンペーパーをあてて、ポリ袋
に入れます。使う時は、外側の葉
からはがして使いましょう。

◆ 冷凍方法【保存期間:約2~4週間】

水で洗い、ざく切りにし、
キッチンペーパーで水気をとった後、
保存袋に平らに入れます。

◆ 解凍

冷凍のまま、炒め物やスープに使うこと
ができます。

しめじ・しいたけ

冷凍するとうまみ
が出やすい!



◆ 冷凍【保存期間:約3~4週間】

水で洗わず、石づきやおがくずを取り除き、食べやすい大きさに切って保存します。

◆ 解凍

冷凍のまま、炒め物やスープに使うことができます。
炒め物は油をひかず、きのこだけを空炒めし、水分を飛ばしてから調理しましょう。

食パン

冷凍でカビ
を防ぐ!



◆ 冷凍【保存期間:約2週間】

1枚ずつラップで密閉してから保存袋
に入れます。

◆ 解凍

トースターで焼きましょう。
食パンを凍ったまますりおろすと、
手作りパン粉を作ることができます。

こんな使い方も!

クルトンを作って、料理のアクセントに
パンを角切りにし、多めのサラダ油で焦
げ目がつくまで揚げ焼きにします。
冷めたら、保存袋に入れ、空気を抜いて
保存しましょう。
スープやサラダに使うことができます。



今月のレシピ

体がポカポカ温まる、
優しい甘さのミルクスープ

ミルク野菜スープ

<材料と分量> (2人分)

キャベツ (冷凍)	30g
しめじ (冷凍)	30g
コーン (冷凍)	20g
ウインナー	2本
水	150ml
牛乳	½カップ
味噌	小さじ1

<作り方>

- ① ウインナーは5mm幅に輪切りにする。
- ② 鍋に水、①のウインナー、キャベツ、しめじ、コーンを入れて、やわらかくなるまで煮る。
- ③ 牛乳、味噌を加えて、ひと煮立ちする。

POINT



ブロッコリーやカボチャなど、どんな野菜でも合います。
クルトンをトッピングしてもおいしいです。

余ったご飯をおいしく変身!

焼きおにぎり

<材料と分量> (2個分)

ごはん	300g
かつお節	5g
白ごま	小さじ2
しょうゆ	小さじ2

<作り方>

- ① ごはんにかつお節、しょうゆ、白ごまを混ぜ、食べやすい大きさに握る。
- ② フライパンに①を並べて、中火で2分焼き、焦げ目がついたら裏返して同様に焼く。

賞味期限と消費期限

食品の「期限表示」の意味を正しく知ることで、食品を無駄なく食べることができます。

賞味 期限

おいしく食べることができる期限

賞味期限を過ぎても、色やにおい、味などをチェックして異常がなければ、食べることができます。

製造日から3か月を超えるものは年月で表示し、3か月以内のものは年月日で表示されます。



消費 期限

過ぎたら食べない方がよい期限

品質が劣化しやすい商品には、消費期限が「年月日」で表示されています。期限の目安は、製造日からおおむね5日以内です。



賞味期限・消費期限のいずれであっても、開封したら早めに食べましょう。

参考：aff (あふ) 2017年10月号 (農林水産省)、食品ロス削減ガイドブック (消費者庁)

食品ロスは単に資源の無駄になるだけでなく、環境にも大きな負荷になっており、日本は「2030年度までに食品ロスを半減」することを目標に掲げています。10月は食品ロス削減月間です。買い物時、調理時、外食時など、できる場面で食品ロス削減に取り組んでみましょう。

栄養士①

