

食品ロス削減への道のり

私が
できる!

食品ロスを減らすためには、まずは一人ひとりが小さな行動から取り組むことが大切です。食品を無駄にしないという意識はあっても、行動に移せていない場合もあるかもしれません。今回は、身近な所から食品ロスを減らすためのヒントや、料理アレンジでの食べきりレシピをご紹介します。



食品ロスってなに?

食品ロスとは「本来はまだ食べられるのに廃棄されてしまう食品」のことです。たとえば小売店の売れ残った商品や飲食店や家庭での食べ残し、期限切れなどにより廃棄された食品が挙げられます。日本では年間約522万トン（農林水産省：2020年度推計値）もの食品が廃棄されています。これは国民1人当たりで換算すると、毎日お茶碗1杯分に近い量になります。

なぜ食品ロス削減が必要?

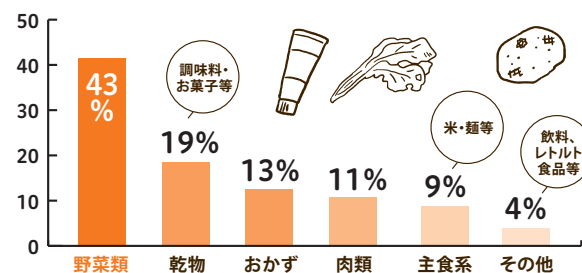
食品ロス削減を進めることで、食品の有効活用につながるだけでなく、焼却処理による環境への負担軽減や、将来的な食料危機への適切な対応につながります。飢餓に苦しむ人がいる一方で、多くの食料を海外の輸入に頼っているにもかかわらず、食品ロスが多い日本。これは社会全体で取り組み、解決していかなければならない課題の一つです。



組合員に聞きました

PART 1

Q1 どんな食品を廃棄した経験がありますか?



Q2 廃棄するに至った経緯は?

あることを確かめずに買い足してしまって、古くなった野菜を廃棄したことがあります。また、おかずの残りを次の日に食べようと思って保管していましたが、忘れて状態が悪くなり廃棄しました。（岐阜市 フルーツポンチ33さん）



普段使わない調味料を買ってレシピ通りに料理を作ったけれど、使い慣れない調味料は応用もきかず、一度使ってずっと冷蔵庫に…。（北方町 ぶんぶんさん）



おかずを作り過ぎ冷蔵庫に入れていましたが、ついつい食べないで日にちが経ってしまいました。やはり作り過ぎはよくないなと思いました。（土岐市 忠太郎さん）



冷凍庫の肉を朝冷蔵庫に移動させておいたのに、夜になるとバタ／＼と腐り、献立を変更してしまい、冷蔵庫でそのまま日にちが過ぎ、肉が変色してしまってゴミ箱に。（各務原市 ぽっぽちゃんさん）



非常食用に買っておいた「カップラーメン」の「レンジでチンするご飯」の期限が切れていることが度々あります。また、高級な緑茶をいただいても、開封することなく期限が過ぎています。（岐阜市 あみさん）



値引き商品につられて買ったのはいいけど、分量が多く使い切れずに廃棄。これなら正規の価格で少量を買った方がよかったです。（可児市 元祖チャコちゃんさん）



組合員に聞きました

PART 2

Q3 食品ロス削減のために工夫していることは?

私の場合、1週間分の買い物をするとうまく使い切れずロスしてしまうことが多いので、その日に食べる分または3日分の買い物にしています。（恵那市 enoさん）



別の物に使うと半分残しておくと、結局使わずに捨てる事が多いため、一度に使いきるようにしています。（養老町 はれさん）



主人と2人なのでキャベツ1/2を購入するなど、食べられる量を考えて買っています。（岐阜市 ポテサラさん）



冷蔵庫内の物の置き場所を固定化し、そこを見ればわかるようにしています。冷蔵庫内のラップに包んだご飯は、ラップに日付を記したテープを貼っておきます。（岐阜市 ちえりーねこさん）



週末にまとめ買いをして、傷みやすい葉物野菜は月～水曜に食べきります。金曜、土曜の夜は「居酒屋」と称して冷蔵庫整理をします。（瑞穂市 まかりさん）



スマホのメモアプリに食品管理リストを作っています。作り置き、冷蔵庫、野菜室、冷凍庫、常温の項目ごとにストック食材をメモ。献立を考えるときはそのリストを見て決めます。使い忘れて傷んでしまう等の無駄なく食材を使えるし、冷蔵庫を開ける回数が減ってオススメ。時間がある時に献立を考えてメモしておけるのもいい所です。（多治見市 さしす母さんさん）



見切り品を買ったり、手前から取るようにしています。使いきれない時は冷凍しています。（可児市 musicaoさん）



岐阜県廃棄物対策課より食品ロスを削減するためのポイントを教えていただきました。

- ポイント 1 食品の整理整頓 2 買い物は必要な分だけ 3 食品の有効活用

総評



スマートフォンアプリなどを活用しながら、食品の整理整頓としてこまめに在庫数や賞味期限の確認をしておくのは、今必要な食品の量のイメージがしやすくなるため、非常に良いのではないのでしょうか。そして、それを基に必要な食品をリスト化して買い物に行くという「使い切れる分の購入」にもつながります。また、使い切るための工夫として、保存方法の工夫だけではなく、料理のリメイクやサルベージパーティ※など楽しく美味しく食べきれる方法を取り入れると、習慣化しやすくなります。 ※余った食材を持ち寄り、みんなで料理して楽しく食べること。

煮物でかぼちゃスープ

煮物などで残ってしまったかぼちゃをスープにします。かぼちゃの煮物、牛乳、塩コショウ、玉ねぎで作る簡単なものですが、特別な材料もいらず、いいですよ！（羽島市 ハシビンさん）

かぼちゃの煮物 → かぼちゃスープ

remake recipe!

コープぎふの取り組み

フードドライブ活動

コープぎふは、地域の中で誰一人取り残されることなくつながりを大切に、健康でイキイキと暮らせることを方針の一つとして、家庭で使いきれない食品を持ち寄るフードドライブ活動に取り組んでいます。

恵那店と多治見店では毎月10日に開催します。ぜひご参加ください！（今後他の店舗でも実施していく予定です）

▲フードドライブ(コープぎふ 恵那店)