

三方よし!!でフードエコプロジェクト

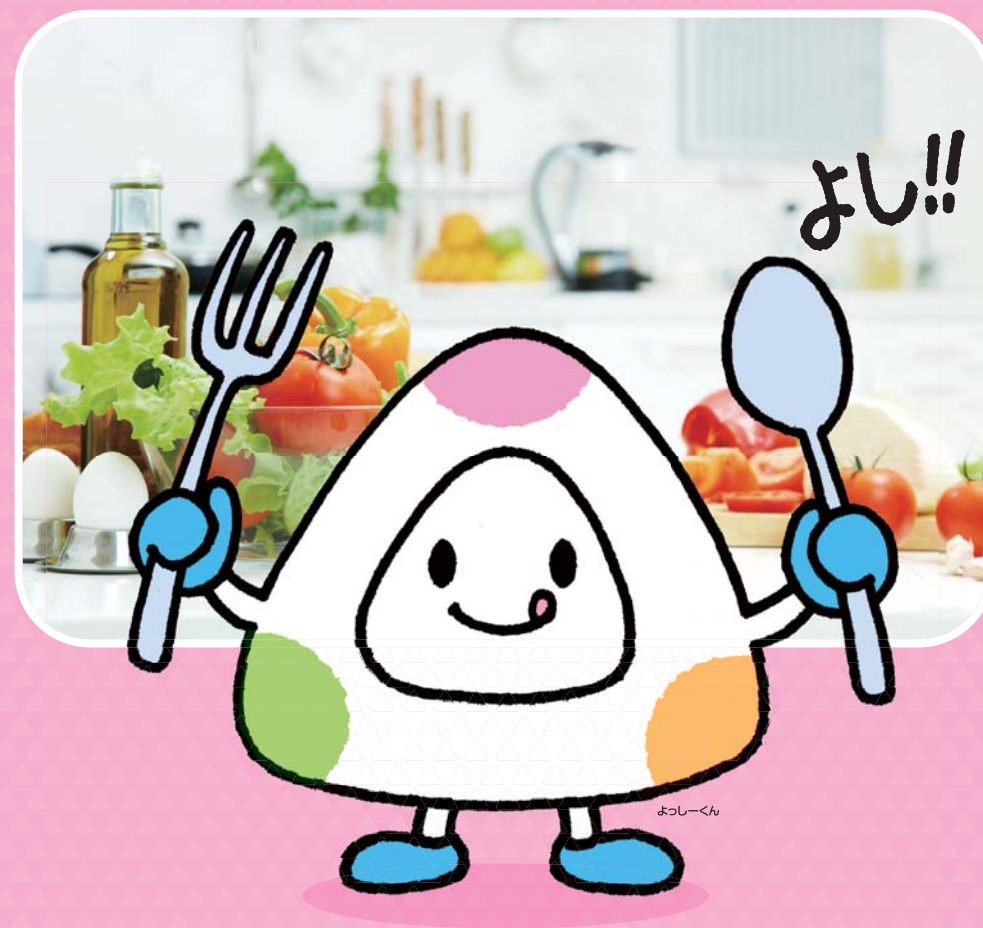
食品ロス削減 アイデア集



よっしーくん

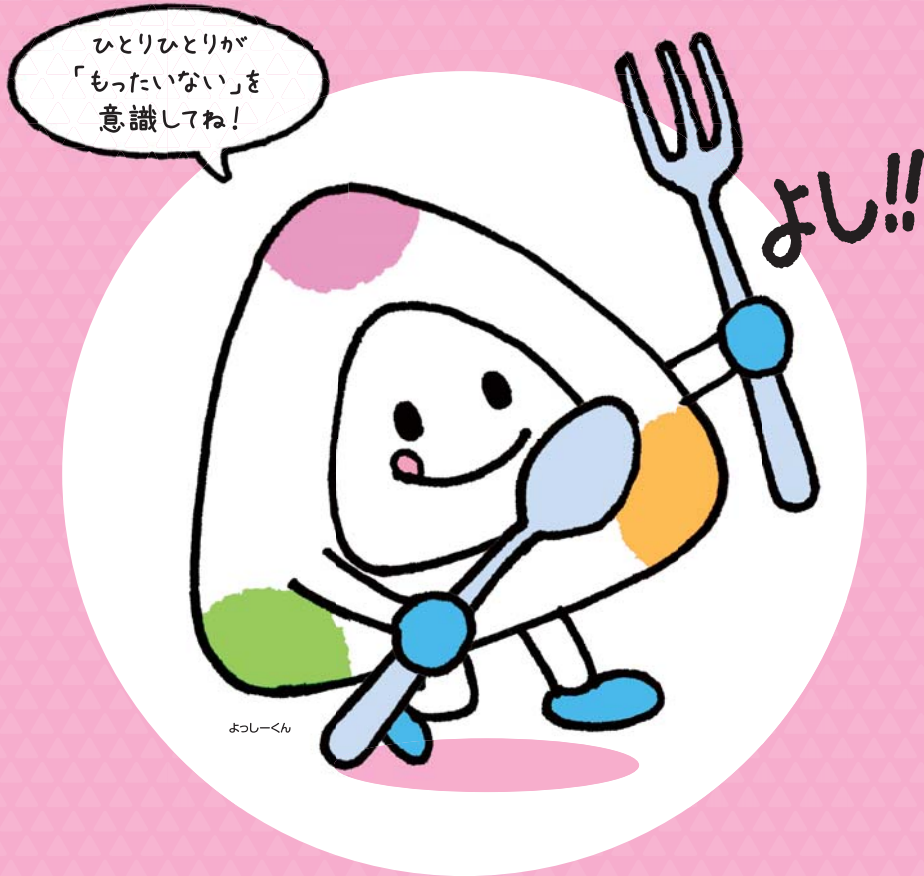
プロフィール

滋賀県生まれ。近江米100%の(三角おにぎり)の妖精。
県内の食品ロスを減らすために、(家庭)・(飲食店)、
そして(小売店)を日夜、奔走している。
口ぐせは、食べ物の無駄をなくしたときに発する掛け声、「よし!!!」。



〈問合せ先〉

滋賀県買い物ごみ・食品ロス削減推進協議会事務局
(滋賀県琵琶湖環境部循環社会推進課)
TEL: 077-528-3472 / FAX: 077-528-4845



CONTENTS

食品ロスの現状 2~ 6P
 フードエコにつながるポイント
 1. 買い物 7~12P
 2. 保存 13~20P
 3. 調理 21~24P
 4. 食事 25P
 5. 外食 26P
 6. 食べ物の寄付 27・28P
 7. 生ごみ 29P

三方よし!!でフードエコプロジェクト

滋賀県では、「三方よし」の精神をもとに、食品ロスを減らす(フードエコ・プロジェクト)に取り組んでいます。誰もが「よし!!」と笑顔になるこのプロジェクトに、ぜひご参加ください。

食品ロスとは?

「食品ロス」とは、食品のごみのうち「食べられるのに捨てられてしまう食品」のことをいいます。例えば、次のようなものが食品ロスです。

① 食べ残し

家庭やレストランで量が多くて食べきれなかったり、食物アレルギーがあって食べられずに余らせた料理や食品

② 過剰除去

野菜や果物の皮を食べられる部分まで厚剥きすることや肉の脂身を切り落とすこと

③ 手つかず食品

食べないまま期限切れ等で捨ててしまう食品



食品ロスの発生量

日本では、年間約2,800万トンの食品廃棄物が発生していますが、そのうち約621万トンが食品ロスとされています。全ての国民が毎日ご飯1杯分相当の量(約134グラム)の食品を食べずに捨てていることになります。

食材別にみると最も多いのは野菜、次いで調理済みの食品、果実類、お魚です。

家庭から出される生ごみの中には、手つかずの食品が2割もあり、さらにそのうちの4分の1は賞味期限前にもかかわらず捨てられている食品です。

毎日
ご飯1杯分
相当を

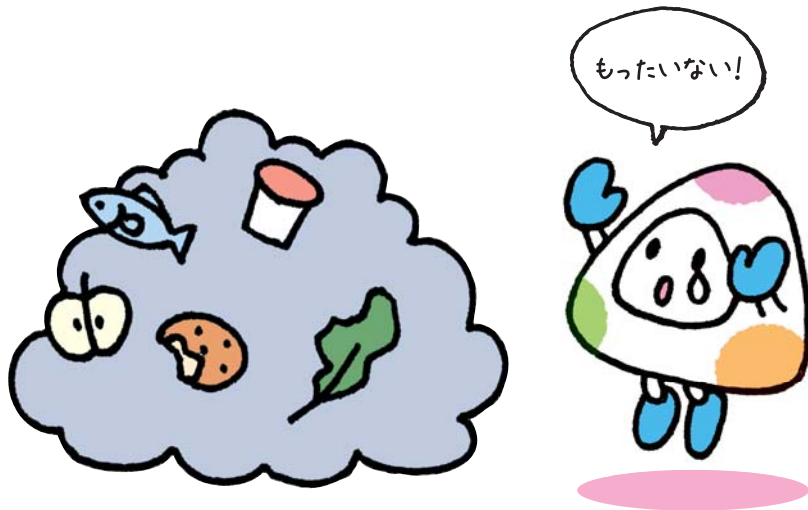


※出典：農林水産省・環境省「食品ロスを含む食品廃棄物等の利用状況等(平成26年度推計)」、政府広報オンライン「もったいない!食べられるのに捨てられる「食品ロス」を減らそう」

環境負荷

食品には、消費者の手元に届くまでにたくさんの資源やエネルギーが使われています。例えば、野菜や家畜などを育てるための肥料・飼料、食品を製造する工場を動かすための燃料、食品を入れる容器・包装、食品を車などで工場からお店まで運ぶための燃料などです。食品を捨ててしまうとこれらの資源やエネルギーを無駄にしてしまい、とてももったいないのです。

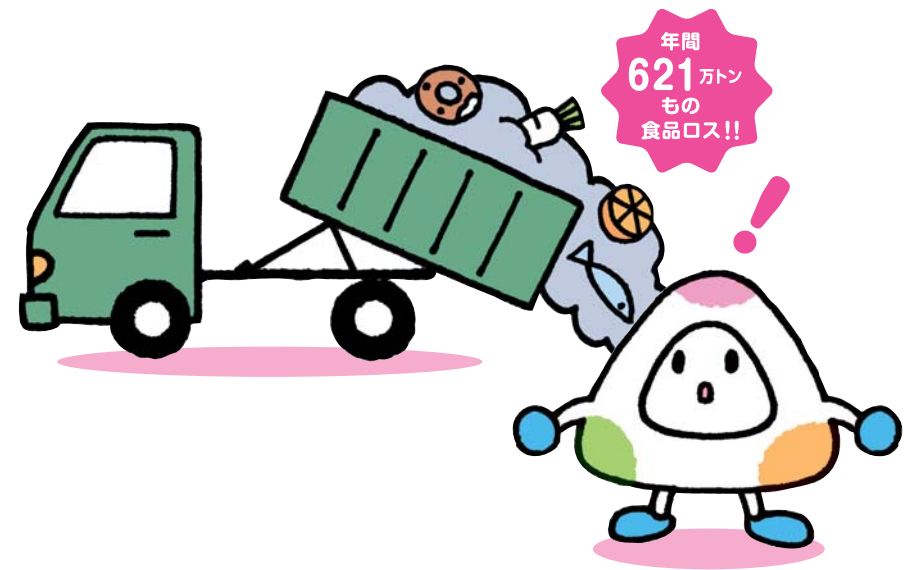
さらに、捨てられた食品は、ごみ処理場などで処分され、そのためにもエネルギーが必要です。ごみ処理場などで、捨てられた食品を燃やすには、たくさんのエネルギーが必要であるとともに、二酸化炭素などの温室効果ガスが発生するので地球温暖化が心配です。燃やした後に残った灰は、「最終処分場」というところに運ばれ、埋められます。最終処分場も、資源と同じように限りがあり、新しく作られないとすると、約20年後にはすべてごみでいっぱいになってしまうとも言われています。



食料自給率

日本の食料自給率(カロリーベース)は約40%であり、その多くを他の国からの輸入に頼っています。その一方で、年間約621万トンもの食品ロスが発生していることから分かるように食べられる食料を大量に捨てています。

世界の食料需給は、異常気象や自然災害、人口増加、経済状況などの影響を受けることがあるため、常に安定しているとは言えません。このため、自給率を上げて食料供給を安定させるとともに、食品・食材を無駄なく大切に使う必要があります。

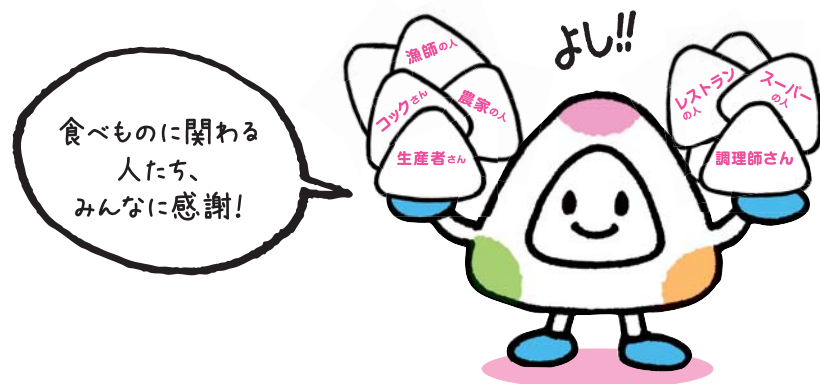


食べ物や関わる人たちへの感謝の気持ち

料理が食卓に並ぶまでには、とてもたくさんの人たちが関わっています。給食センターで働く人やコックさんなど、料理を作る人たちをはじめ、食材を生産する農家や漁師の人たち、食品工場やスーパーなどで働く人たち、レストランの従業員など、色々な種類の職業がありますが、おいしい食べ物を届けたいという気持ちは共通しています。

「粒粒辛苦(りゅうりゅうしんく)」という言葉を知っていますか？農家の方が、米の1粒1粒を苦勞して作られるように、こつこつと努力することをいいます。食べ物に関わる人たちは、たくさんの苦勞や努力をして、私たちに食べ物を届けてくれています。食べ残しや手つかずで捨てられた食品を見たら、どんなに悲しい思いをするでしょうか。

食品ロスは、食べ物を粗末にするだけでなく、食べ物に関わっている人たちの努力や、おいしい食べ物を届けたいという思いを無駄にしてしまうことになるのです。食べ物やたくさんの人たちへの感謝の気持ちの表れとして、残さず食べるように努力したり、自分で調理する際には、食材を無駄なく使いきるようにしましょう。



コラム

食事のあいさつ

「いただきます」

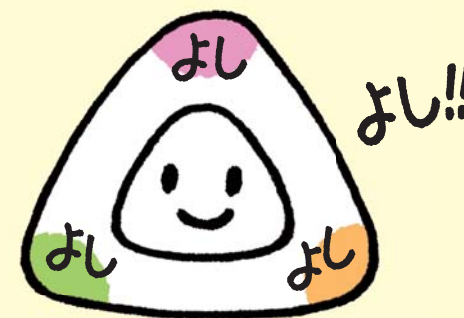
私たちは生き物の命をいただき、自分の命を養っています。食べ物を粗末にすることは、他の命を粗末にすることになります。いつも感謝の気持ちを込めて、食事の前に「いただきます」とあいさつをしましょう。

「ごちそうさま」

「食事を作るために食材を育てたり、集めたり、料理をしたり、駆け回っていただきありがとうございます。」という食べ物に関わっている人たちに対する感謝の意味が含まれています。食事の後には、感謝の気持ちを込めて「ごちそうさま」とあいさつをしましょう。

※出典：文部科学省「食に関する指導の手引」第1次改訂版

三方よし!!でフードエコプロジェクトってなに?



滋賀県では、近江商人たちが昔から大切にしていた、売り手よし・買い手よし・世間よしの「三方よし」の精神をもとに、(食品ロス)を減らす(三方よし!!でフードエコ・プロジェクト)に取り組んでいます。ちょっとした心がけて、**売り手よし! 買い手よし! 環境よし!**と誰もが笑顔で「よし!!」となるプロジェクトに、ぜひご協力ください。

1. 買い物

必要な食材を必要な量だけ

必要以上に食材を買ってしまったら、まだ家に残っている食材を間違えて買ってしまうことはないでしょうか。使いきれずに消費期限が過ぎてしまうなんてもったいないですね。

- 期限までに食べきれずに捨てることのないよう買い物は計画的に!
- 買い物前には冷蔵庫などの食材をチェック!
- 必要なものをメモして買い物へ!
- 必要な分だけ買うには、バラ売りや量り売り、少量パックが便利!

消費期限と賞味期限

ほとんどの食品に書いている「消費期限」と「賞味期限」。言葉は似ていますが、実は全く別のものです。それぞれの意味を理解して上手に買い物をしましょう。

- やみくもに期限が長い食品を買うのではなく、使う予定を考えて選ぶようにする!
- 賞味期限が来たことのみで捨てようとするのではなく、食べられるかどうかを判断することも大切!
- すぐに食べるものは、消費期限間近の食品でも買うことを検討!



消費期限 (これを過ぎたら食べない方がいい期限)

袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで、「安全に食べられる期限」のことです。
お弁当、サンドイッチ、生めん、

ケーキなど、傷みやすい食品に表示されています。表示をよく確認して、この期限を過ぎたら食べないようにしてください。

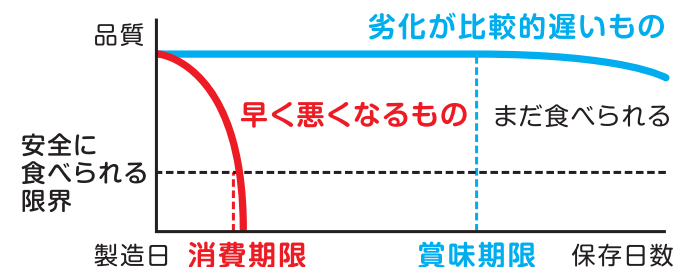
賞味期限 (おいしく食べることができる期限)

袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで、「品質が変わらずにおいしく食べられる期限」のことです。スナック菓子、カップめん、チーズ、かんづめ、ペットボトル飲料など、消費期限に比べ、傷みにくい食品に表示されています。この期

限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。色やにおい、味などをチェックして異常がなければ、まだ食べることができます。ただし、一度開けてしまった食品は、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。

※出典:農林水産省「消費期限と賞味期限」

消費期限と賞味期限のイメージ



出典:消費者庁「食品の期限表示」

値引きシール

値引きシールが貼られている食品は、「他の食品より安いしお得だ」くらいにしか思っていないませんか？実は、値引きされている食品を買うことは、食品ロスを減らすことにつながるエコな行動かもしれません。

なぜなら、期限が迫っているために値引きされているケースがあるからです。期限が過ぎてしまうと、お店はその食品を捨ててしまわなくてはなりません。すぐに食べるものであれば、期限間近の食品でも買うことを検討してみましょう。

- 金銭面だけでなく、環境面からも考えて、値引きシールが貼られている食品を選ぶ！



買い物時の工夫で食品が傷むのを防止

肉や魚介類といった生鮮食品を常温の場所に長時間置いたままにしておくと傷みややすくなってしまう。買い物時のひと工夫で食品を長持ちさせましょう。

- 肉や魚介類などの生鮮食品、冷凍食品は最後に買う！
- 保冷剤や氷を使って冷やす！
- 家に着いたらすぐ冷蔵庫へ！

食品ロスの削減に取り組むお店を利用

ばら売りをを行うなど、食品ロスの削減に積極的に取り組んでいるお店があります。お店の取組を応援する意味でも、利用を検討してみましょう。

- 「三方よしフードエコ推奨店」制度に登録しているお店など、食品ロスの削減に取り組むお店の利用を検討！

「三方よしフードエコ推奨店」制度

滋賀県では、食品ロスの削減に積極的に取り組んでいるお店を「三方よしフードエコ推奨店」として、県ホームページなどで紹介しています。県ホームページでは、制度の内容や推奨店の一覧、取組内容などを掲載しています。詳しくは、【滋賀県「三方よしフードエコ推奨店」制度】で検索してください。

県ホームページでは、制度の内容



▲推奨店はこのマークが目印です。

地産地消の実践につながる食品

地元で生産された食品は、県外や国外で生産されたものと比べて、輸送距離が短いために排気ガス等の環境負荷が少なくなります。つまり、地元で生産されたものを選んで買うことは環境に優しいと言えます。

また、自分が住んでいる地域の伝統的な食材などを知ることができ、地元食材をはじめ国産農産物などを選択することで食料自給率の向上が期待されます。

- 地元産の食品を選ぶ!

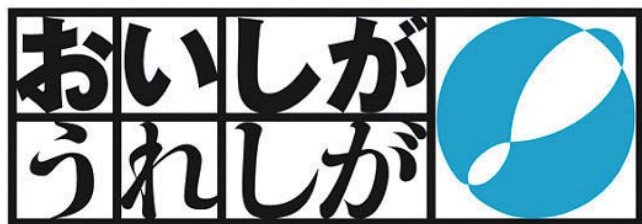
コラム

「おいしが うれしが」キャンペーンとは?

地元で生産された食材を地元で消費する「地産地消」を推進する運動です。キャンペーンに参加する推進店やサポーターが「地産地消」を推進する運動に取り組まれています。

この運動に参加しているスーパーをはじめとする小売店、飲食店、ホテルなどで、「滋賀の食材」を味わいましょう!

自然がおいしい、心がうれしい。



やっぱり地のもんがええなあ

▲このマークが目印です。

旬の食材

日本には四季があります。季節ごとに食べ頃を迎える食材があり、それが「旬」のものです。旬の食材は、栄養が豊富とも言われています。

旬以外の時期に野菜を作るためには、ハウス栽培の暖房などに多くのエネルギーが必要です。旬の食材は環境にやさしいのです。

- 旬の食材を選ぶ!



2. 保存

食品の適切な保存

「気が付くと買っておいだ食品の鮮度が落ちてしまっていた、腐ってしまった、カビが生えてしまった。そして、手つかずのまま捨ててしまう。」なんてことはありませんか？せっかくの新鮮な食品も、不適切に保存しては傷みやすくなってしまいます。冷蔵庫を上手に使い、それぞれの食品に合った保存方法を理解することでしっかり使いきったり、食べきるようにしましょう。

- 冷蔵庫を上手に使う！
- それぞれの食品に合った保存方法を理解する！



冷蔵庫の上手な使い方

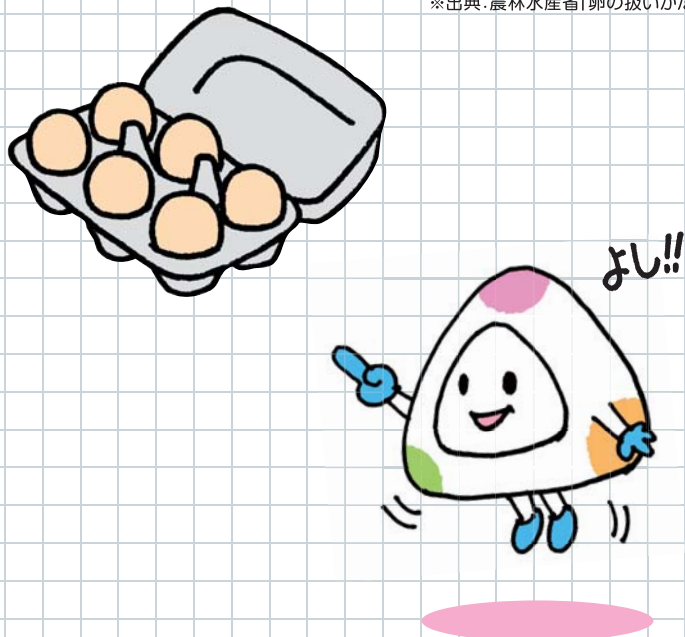
- 食品に表示されている保存方法を守るなどして、適切な方法で保存しましょう。
- 「直射日光を避け、常温で保存すること」や「10℃以下で保存すること」などと保存方法が書かれている場合には、その指示にしたがいましょう。すべての生鮮食品を冷蔵庫で保存すればいいというわけではなく、冷蔵すると品質が低下するものもあります。バナナやサツマイモなどは冷蔵せずに常温保存したほうが良いと言われています。
- 残った調理済みの食品を冷蔵庫や冷凍庫に保存するときは、密閉容器に入れるかラップでぴったりと覆い、長時間常温で置きっぱなしにせず粗熱を取って早めに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。また、冷蔵庫に保存した調理済みの食品は、なるべく早く食べ切ってしまうようにしましょう。
- 冷蔵庫の中に何が残っているかをこまめに確認しましょう。少しでも食品のにおいや見た目がおかしいと思ったら、思い切って捨てましょう。
- 冷凍やけを防いだり食品に霜がつかないようにするために、食品を冷凍保存するときは、ラップや袋に入れて空気をしっかりと抜くことが大切です。

※出典：農林水産省「冷蔵庫のかしこい使いかた」

卵の保存のコツ

- 買い物から帰ったらすぐに冷蔵庫に保存しましょう。冷蔵庫では卵のとがった方を下にして保存しましょう。
- 冷蔵庫から頻繁に出し入れするのはやめましょう。卵の温度が変化したり、水滴がついたりすると傷みやすくなります。
- 古いものから順に食べるようにしましょう。
- 卵にひびが入ってしまった場合、すぐに気がついたときは十分加熱してから食べるようにしましょう。しばらく保存してからひびに気がついたときは食べるのをやめましょう。

※出典：農林水産省「卵の扱いかた」



肉類の保存のコツ

- 買い物から帰ったらすぐに冷蔵庫に入れましょう。肉から出た汁が他の食品につかないよう注意しましょう。例えば、ビニール袋に入れ、冷蔵室の下段で保存しましょう。
- 空気にふれる面積が多いほど傷みやすくなります。このため、ブロック肉よりもスライス肉、スライス肉よりもひき肉の方が傷みやすいのです。
- まとめ買いをした場合や、使い残したものを保存するときは、空気にふれないようにラップなどできちんと包み、冷蔵庫で保存します。一旦開封したものはできるだけ早く食べきるようにしましょう。
- ひき肉はそのままでは保存がきかないので、使い切れなようなときは、加熱調理してから冷蔵・冷凍保存するなど工夫しましょう。
- 冷凍する場合は、1回で使う量に小分けして、ラップなどで空気を入れないように包んで冷凍すると便利です。1か月を目安に早めに食べきりましょう。
- 冷凍やけたもの（冷凍した肉類が黄色っぽくなったり、イヤなおいがしているもの）は、食べないようにしましょう。
- 一度解凍したものは、品質が低下したり食中毒の原因となる細菌が増える可能性があるため、再冷凍はおすすめできません。
- 解凍するときは、電子レンジや冷蔵庫の中で行いましょう。常温で解凍したらすぐに調理しましょう。
- 肉類を取り扱うときは、食中毒を予防するため、肉の汁がまわりに飛び散らないよう注意しましょう。

※出典：農林水産省「肉類の扱いかた」

魚介類の保存のコツ

■ 買い物から帰ったらすぐに冷蔵庫に入れましょう。生の魚介類から出た汁が他の食品につかないよう注意しましょう。例えば、ポリ袋などに入れたり、冷蔵室の下段で保存しましょう。

■ 一尾ものの魚は、買った日のうちに食べた方がおいしいです。その日のうちに食べないときは、次のような下処理をして冷蔵しましょう。

① 流水でよく洗う

② 内臓やえらをとる

③ 水気をよく切る

④ 空気に触れないようラップでおおって冷蔵する



■ 魚の種類によって保存できる期間は異なります。特に青魚は傷みやすいので早めに食べましょう。

■ 刺身など生で食べるものは、買った日のうちに食べきるようにしましょう。残ったものは加熱して食べましょう。

■ まとめ買いをした場合は、1回で使う量ごとに分けて、ラップなどで空気を入れないように包んで冷凍しておくとう便利です。1か月を目安に早めに食べきりましょう。

■ 冷凍やけしたもの(冷凍した魚が黄色っぽくなったり、イヤなおいがしているもの)は、食べないようにしましょう。

■ 一度解凍したものは、品質が低下したり食中毒の原因となる細菌が増える可能性があるため、再冷凍はおすすめできません。

■ 解凍するときは、冷蔵庫の中に置くか、流水を使いましょう。常温で解凍したらすぐ調理しましょう。冷凍した魚をおいしく食べるには、短時間で解凍できる流水を使う方法がおすすめです。

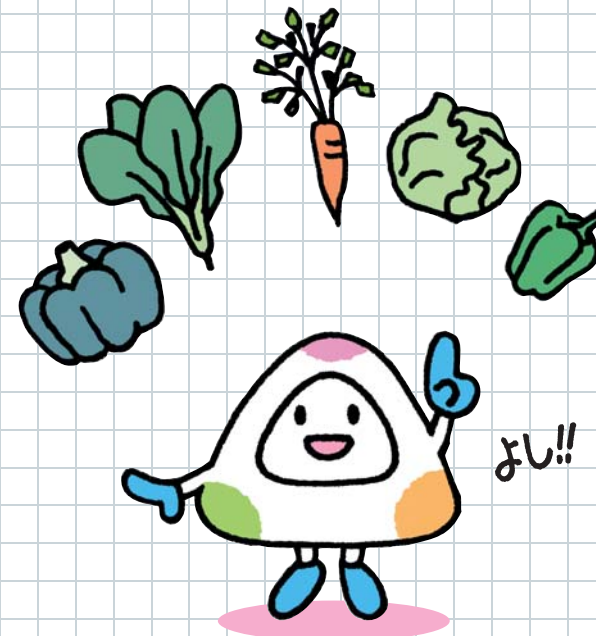
※出典:農林水産省「魚介類の扱いかた」

野菜の保存のコツ

■ 野菜は収穫された後も生きていて、呼吸したり、水分を排出したりしています。野菜をおいしく保存するためには、こうした活動をおさえて、栄養分が奪われないように工夫しながら保存しましょう。

■ 何でも冷蔵庫に入れておけばいい!なんて思っていないですか?野菜の中には低温が苦手なものもあります。野菜の種類に応じた適切な環境で保存しましょう。

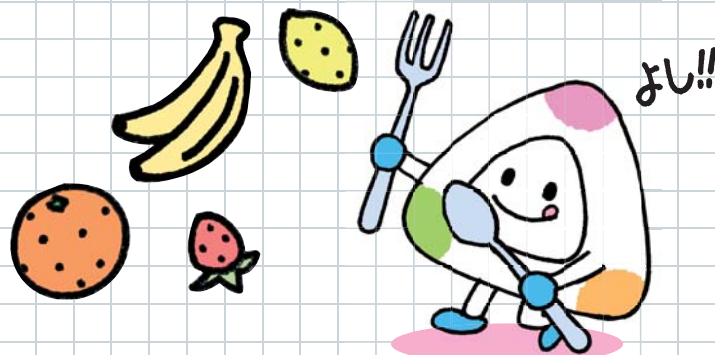
※出典:農林水産省「野菜の扱いかた」



果物の保存のコツ

- 果物を全て冷蔵庫で保存していませんか？南国育ちの果物などは、低温が苦手なため冷蔵庫に入れると傷みやすくなるものもあります。種類に応じた適切な温度で保存しましょう。そういった果物を冷やして食べたい場合には、食べる少し前に冷蔵庫で冷やすようにしましょう。
- 果物には、熟してから収穫するものと、収穫してから熟させる（追熟させる）ものがあります。追熟させてから食べるものを冷蔵庫に入れてしまうと、冷蔵庫の中では追熟が進まないため、おいしく食べることができません。香りや色、やわらかさなどで食べ頃を見極めましょう。
- エチレンに注意しましょう。エチレンは果物を成熟させる植物ホルモンです。果物は自分でエチレンを出して追熟します。このエチレンの量は果物によって量が違いますのでエチレンをたくさん出すものとあまり出さないものを一緒に保存する場合は、ビニール袋などに入れて分けて保存しましょう。

※出典：農林水産省「果物の扱いかた」



その他の食品の保存のコツ

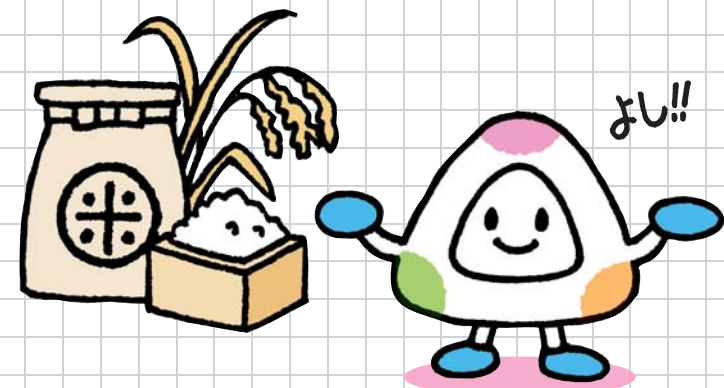
お米

- 高温になりやすい場所、湿気の多い場所、直射日光のあたる場所を避け、風通しがよく、涼しくて暗い場所に保存しましょう。
- 暖かくなると虫がつきやすくなります。米びつなどの容器に入っている場合は、こまめに容器を掃除しましょう。

その他加工食品

- それぞれの食品に保存方法が表示されています。食品の種類に応じた適切な温度、保存方法で保存しましょう。
- 消費期限や賞味期限は、開封せずに定められた方法で保存した場合においしく食べることができる期限のことです。開封したらこの期限にかかわらず、早めに消費しましょう。

※出典：農林水産省「その他の食品の扱いかた」

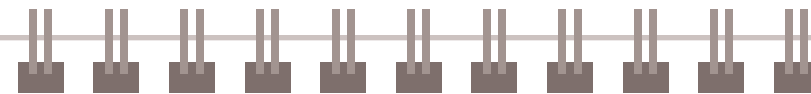


3. 調理

食材の無駄のない使いきり

野菜や果物の皮を厚むきして食べられる部分まで捨ててしまうのはもったいないです。また、食べられないと思って捨ててしまっていた食材の一部(野菜の皮など)が、調理の工夫でおいしい料理になることもあります。

- 野菜や果物の皮の厚むきに注意!
- 余った野菜の皮などの調理も検討!



食品ロス削減するレシピの紹介

① すいかの皮と豚ひき肉のあんかけ煮



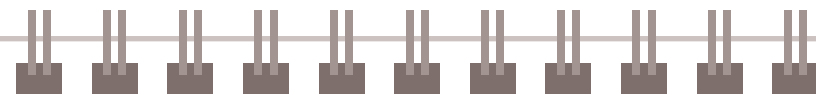
材料

- ・すいかの皮：すいか2分の1個分
- ・豚ひき肉：100グラム
- ・みじん切りにしたしょうが：1かけ
- ・調味料等(水：350CC、ほんだしの素：小さじ2、酒：大さじ1、醤油：大さじ1.5、塩：少々、水で溶いた片栗粉：大さじ4、ごま油：大さじ2)

作り方

- ①すいかの皮をむく ②食べやすい大きさに切る ③調味料等を混ぜ合わせる
- ④鍋に油をひき、しょうがを炒め、ひき肉を加え、塩コショウをする
- ⑤①を加え、炒める
- ⑥⑤に③を加える
- ⑦中火で15分間くらい煮る
- ⑧皮がやわらかくなったら、片栗粉を加える
- ⑨仕上げにごま油をたらす

※出典：滋賀県「平成28年度食品ロス削減レシピ集中募集 優秀作品」



食品ロスを削減するレシピの紹介

② 茶がらの豚肉包み揚げ



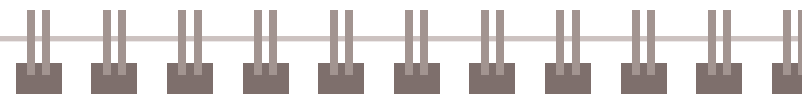
材料

- ・豚肉ロース(薄切り)：150～180グラム
- ・小麦粉：適量
- ・パン粉：適量
- ・塩コショウ：適量
- ・水(とき卵でも可)：適量
- ・お茶葉：お好み
- ・揚げ油：適量

作り方

- ①お肉に塩コショウをする
- ②お肉を何枚かに切ってお茶葉がはみ出ないように包む
(茶がらはよく水分を切ってから)
- ③包んだものに、小麦粉、お水、パン粉の順で衣をつける
- ④中温の油できつね色になるまで揚げる

※出典：滋賀県「平成28年度食品ロス削減レシピ集中募集 優秀作品」



食品ロスを削減するレシピの紹介

③ お茶がらの酢の物



材料

- ・お茶がら(煎茶)：大さじ1
- ・鰹節：1つまみ
- ・ポン酢：大さじ1

作り方

- ・お茶がらをしばって鰹節とポン酢で合える

※出典：滋賀県「平成28年度食品ロス削減レシピ集中募集 優秀作品」

4. 食事

料理の食べきり

食べすぎや食物アレルギーにも気を付けつつ、なるべく食べ残しはしないようにしましょう。食べきろうとする姿勢が、食べ物に関わる多くの人たちなどへの感謝の気持ちを表現することにもつながります。また、給食などは、体の成長や普段の生活に必要な栄養素がバランス良く得られるようとても考えて作られています。好き嫌いをして、好きな食べ物ばかり食べていると栄養がかたよってしまいます。

- 食べ物に関わる人たちや食材への感謝の気持ちを持ちつつ、なるべく料理は食べきる！
- 好き嫌いをなくすよう心がける！



5. 外食

注文時の工夫

ボリュームが多かったり、食物アレルギーで食べられないものが入っていたりして料理を残してしまわないよう、注文時などに店員さんへ声かけてみましょう。量を少なめにしてくれたり、食物アレルギーで食べられないものを抜いてくれたりするかもしれません。

- 店員さんにボリュームなどを聞いてから注文する！

食品ロスの削減に取り組むお店を利用

食品ロスの削減に積極的に取り組んでいるお店があります。お店の取組を応援する意味でも、利用を検討してみましょう。

- 「三方よしフードエコ推奨店」制度に登録しているお店など、食品ロスの削減に取り組むお店の利用を検討！



※「三方よしフードエコ推奨店」制度については、P10を参照してください。

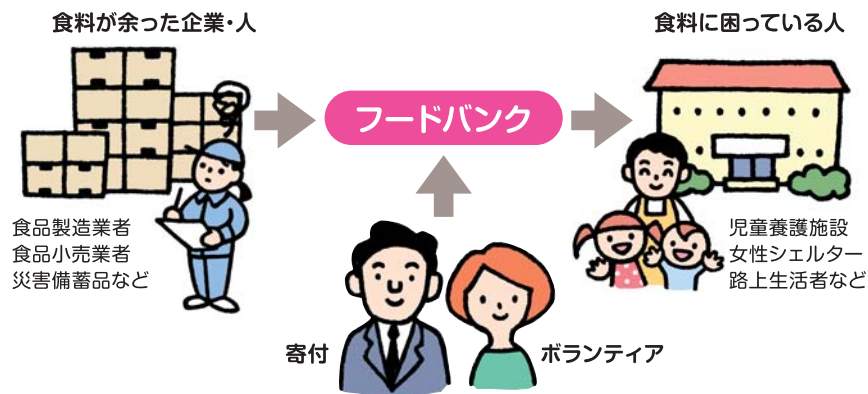
6. 食べ物の寄付

フードバンク

フードバンクとは、食品関係の企業において包装の印字ミスなどで販売できなくなった食品、形が悪いなどで販売ができない農産物、家庭で余った食品などの寄付を受け、食糧支援を必要とする家庭や福祉施設などに無償で提供する社会福祉活動およびその活動を行う団体のことをいいます。

フードバンク活動は、社会福祉活動としてだけでなく、食品ロス削減にもつながる有意義な取組です。

- フードバンクへ食べ物を寄付する!



フードドライブ

フードドライブとは、家庭で余っている食べ物などを学校や職場などに持ち寄り、フードバンクなどに寄付する活動のことをいいます。

- フードドライブに参加する!

注意しておきたいこと

フードバンクなどに提供される食品は、安全で品質に問題がなく食べられるものである必要があります。

また、フードバンクなどの人員体制、保管庫など受入体制の状況によっては、受入できる量や品目に制限がある場合も考えられます。

このため、食品を提供される際には、フードドライブの主催者やフードバンクなどへ事前に連絡することをおすすめします。

