

毎月19日は  
**食育の日**

# むだなく美味しく食べきる毎日を



**8** 食べ残しをなくそう

日本では、年間約464万トンもの食べられるはずの食品が廃棄されています。この量は、日本人1人あたり毎日「おにぎり約1個分」に相当します。さらにその廃棄量の約半分が、家庭から排出されているのです。

## 01 「必要な量」だけ購入して「食べきる」

### ▶ 事前に手持ちの食材と期限をチェック

まずは、家にある食材・食品を確認しましょう。メモを取ったり、スマートフォンで写真を撮ったりすると効果的です。

### ▶ 家にある食材を優先的に使う

家にある食材を使った献立を考えてみましょう。余った料理はリメイクして無駄なく使いましょう!

食材名を入力してレシピを検索!

たまねぎ 牛乳 レシピ 🔍

### ▶ 必要な分だけ買う

できるだけまとめ買いは避け、必要な分だけ購入して、食べきりを目指しましょう。多めに買った場合は、冷凍保存等を上手に活用!

冷蔵庫の中身をチェック!

“まえどり”で食品ロスに貢献を!

「空腹時」や「イライラしている時」に買い物をすると、つい買いすぎてしまうことがあるので注意しましょう...

参考：消費者庁「食品ロス削減 食べもののムダをなくそうプロジェクト」

## 02 食材は使いきるまで状態良く保存を

食材をしっかり管理して、毎日の食事をもっと快適で楽しいものにしましょう



### 野菜ごとに保存環境を変える

野菜は育ち方によって適した保存環境や温度が異なります。また、冷蔵庫よりも野菜室の方が温度や湿度が高めに設定されているため、野菜の乾燥を防ぎ、鮮度を保ちやすいとされています。



### 野菜の水滴はふき取る

野菜を保存する際は、表面の水分をキッチンペーパーでふき取り、ラップで密閉することで痛むのを防げます。



### 野菜を乾燥から守る

庫内での乾燥を防ぐため、野菜はキッチンペーパーや新聞紙で包み保存袋に入れ、カットした野菜は切り口をラップで包むと鮮度を保てます。



### 冷凍保存を活用する

野菜や肉などは1回分ずつフリーザーバック等に入れて冷凍保存もおすすです。その際、薄く平らにしてアルミトレイに載せて保管すると、素早く冷凍できます。

食材ごとの保管方法について詳しくは検索を 🔍



**第4次いわき市食育推進計画の成果指標**

“食品ロス削減のために何らかの行動をしている者の増加”

現状値 (R4)	79.4%	➡	目標値 (R14)	85%以上
----------	-------	---	-----------	-------