



家族みんなで、無理なく、楽しく！がポイントです

## 小さな工夫の積み重ねで食品ロス削減！

「せんだい食エコリーダー」(※)の富野真美子さんに家庭でできる食品ロス削減のこつについてお伺いしました！

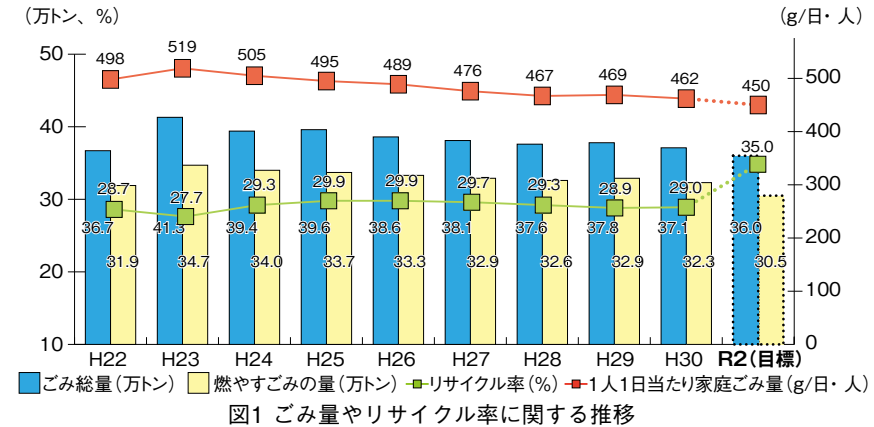
※食品ロス削減の工夫やこつを地域などで広めていく先導役として、平成30年度に養成した食品ロス削減の市民リーダー



# ちょっとした工夫で大きな効果 家庭から減らそう、食品ロス

## 「秋のごみ減量キャンペーン」実施中

▲写真は平成30年度フードドライブで集まった食料の一部 (万トン、%)



ごみ減量の鍵となるのは食品ロス削減

仙台市では、東日本大震災後にごみ総量が急増し、平成28年3月に「一般廃棄物(ごみ)処理基本計画」に定める令和2年度までの一人一日当たりの家庭ごみ量などに関する目標を見直しました。新たな目標の達成に向けて、「Wake Up!! 仙台」と題したごみ減量

### 冷蔵庫内の“見える化”

冷蔵庫内を整理し、一目でわかるように収納。在庫の把握ができ、**買いすぎ防止**につながります。



例 「薬味」「納豆」など**食材の位置を決め、ラベルシール**を貼ります。悪くなりやすい「豆腐」などは賞味期限が見えるよう傾けて収納しています。

### 食べきれない食材は、早めに調理

野菜やきのこ、果物を**悪くならないうちに**干す、漬ける、煮るなど調理。干すとかさ減り、水分が飛ぶため料理に使いやすく、腐らせることがなくなります。

例 **野菜や果物は、干し野菜オイル漬け、ジャム**などにして瓶に入れます。**瓶のまま冷凍保存**できるので便利です。

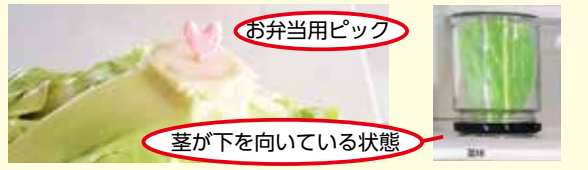


きのこの瓶詰め  
①ほぐしたきのこに岩塩を振り、余熱したオーブンで20~40分焼く ②半分程度乾燥したら取り出し、粗熱をとる ③つぶしたにんにく、唐辛子、ハーブ類と一緒に瓶に入れ、オリーブオイルをかぶる程度注ぐ ④一晩寝かせる

### 保存の工夫で、野菜が長持ち

野菜を**最後までおいしく食べられる**ように、保存方法を一工夫しています。

例 **キャベツの芯にお弁当用ピック**を刺します(数カ所だとより効果的)。**大葉は茎を上にして瓶に入れ、逆さにして**保存します(1枚ずつ取り出せて衛生的)。



### 食材は、とことん使い切る

**野菜の皮や葉、茎、だし殻も料理**に使えます。これらは普段捨ててしまいがちですが、実は**栄養満点**。無駄なく使い切ることで、**家計の負担も減り**一石二鳥です。食材使い切りや残り物リメイクレシピなど情報満載な**レシピサイト「モッタイナイキッチン」**(<https://www.mottainai-kitchen.com/>)が参考になります。

例 **野菜の皮のふりかけ**

①野菜の皮とだし殻をごま油でしんなりするまで炒める ②酒を入れて炒め、てんさい糖を入れて弱火に ③しょうゆを入れて水分が飛ぶまで炒める ④ごまを混ぜる



## 仙台市 フードドライブ

家庭や職場に眠っている「モッタイナイ」食料品をぜひご提供してください

家庭や職場に眠っている「モッタイナイ」食料品はありませんか。ご提供いただいた食料品は、NPO団体を通して必要としている方に無償提供します。



ロゴマークが目印

○対象となる食料品：常温保存が可能で、賞味期限が1カ月以上ある食料品(生鮮食品を除く) ※下記は一例です



○回収期間：10月1日(火)~31日(木)  
○回収場所：各区役所1階、たまきさんサロン、葛岡・今泉リサイクルプラザ、市民活動サポートセンター、イオン市内5店舗(仙台店、仙台中山店、仙台幸町店、仙台富沢店、イオンスタイル仙台卸町)

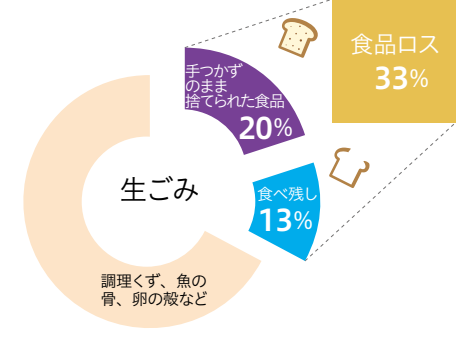


図2 市で初めて行われた平成29年度食品ロス実態調査

始めましょう、食品ロス削減

平成30年10・11月に市で初めて行った食品ロスに関する市民モニター調査によると、手つかずのまま廃棄された食品の半分以上が野菜や果物などの生鮮食品。早めに調理や下処理をしたり、冷蔵庫等の整理・在庫確認をしたりすれば捨てずに済んだとの回答が多くあります。

食品ロスに社会全体で取り組むため、5月には「食品ロス削減の推進に関する法律」が制定。市でも、法律で食品ロス削減月間と定められた10月に食品ロス削減をテーマに「Wake Up!! 仙台 秋のごみ減量キャンペーン」を展開し、家庭や職場に眠っている食料品を回収し必要な方に提供する「フードドライブ」などを実施します。

unnecessary things to buy, and vegetables, etc. are properly stored and not wasted. Little by little, food waste reduction is being achieved. Please start with small efforts.

この特集に関するお問い合わせは、家庭ごみ減量課 ☎214・8229、FAX214・8277