

食べもの 大事に トクするなら！

かしこく使って

かしこく食べて

○食品ロスとは？

本来食べられるのに捨てられる食品のこと

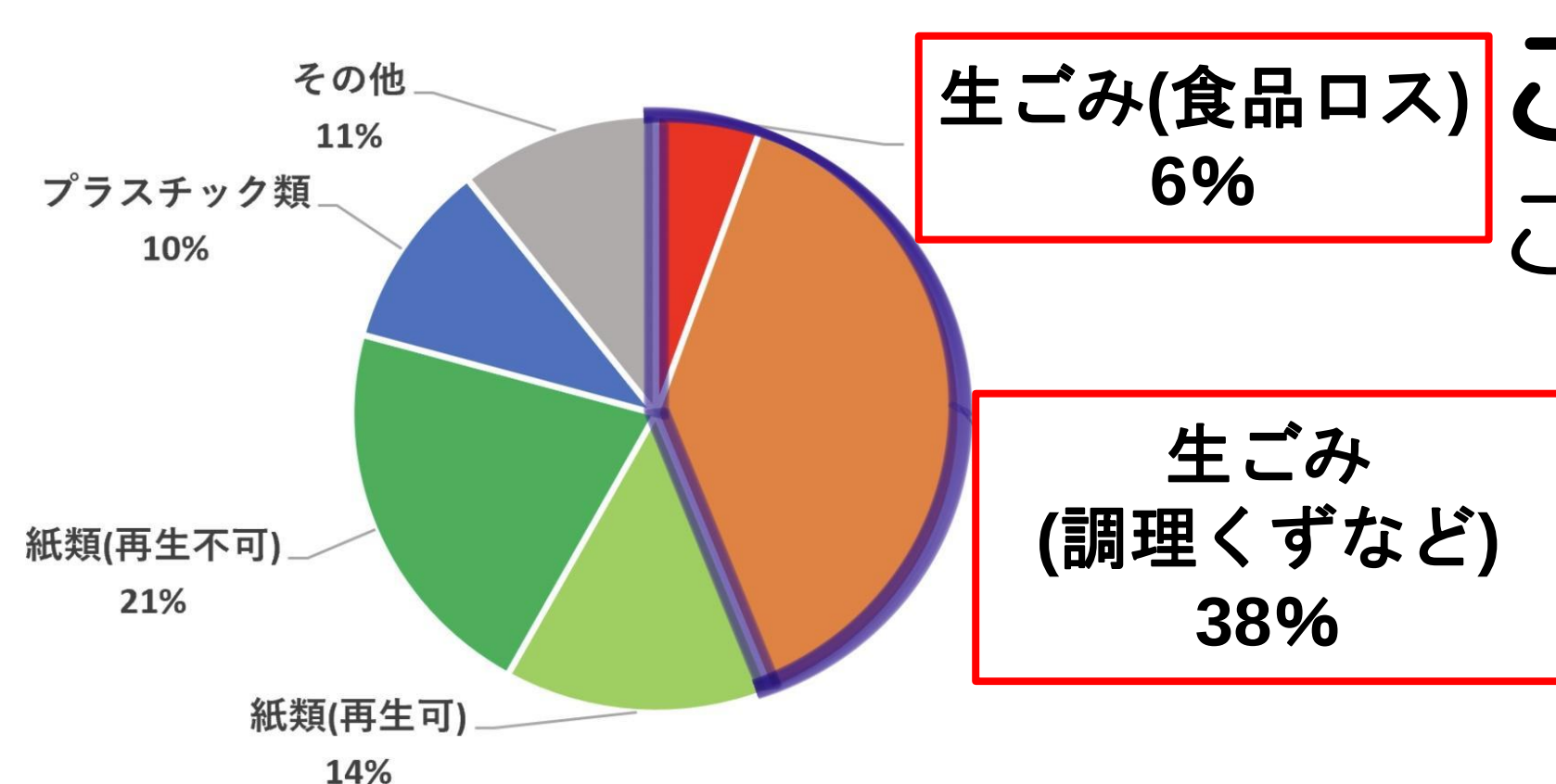
食べ残し、売れ残りや期限が近いなど様々な理由がある
食品の運搬や焼却時に二酸化炭素の排出→地球温暖化の原因
食品ロスの削減は環境保護に繋がる！



○奈良市の食品ロス

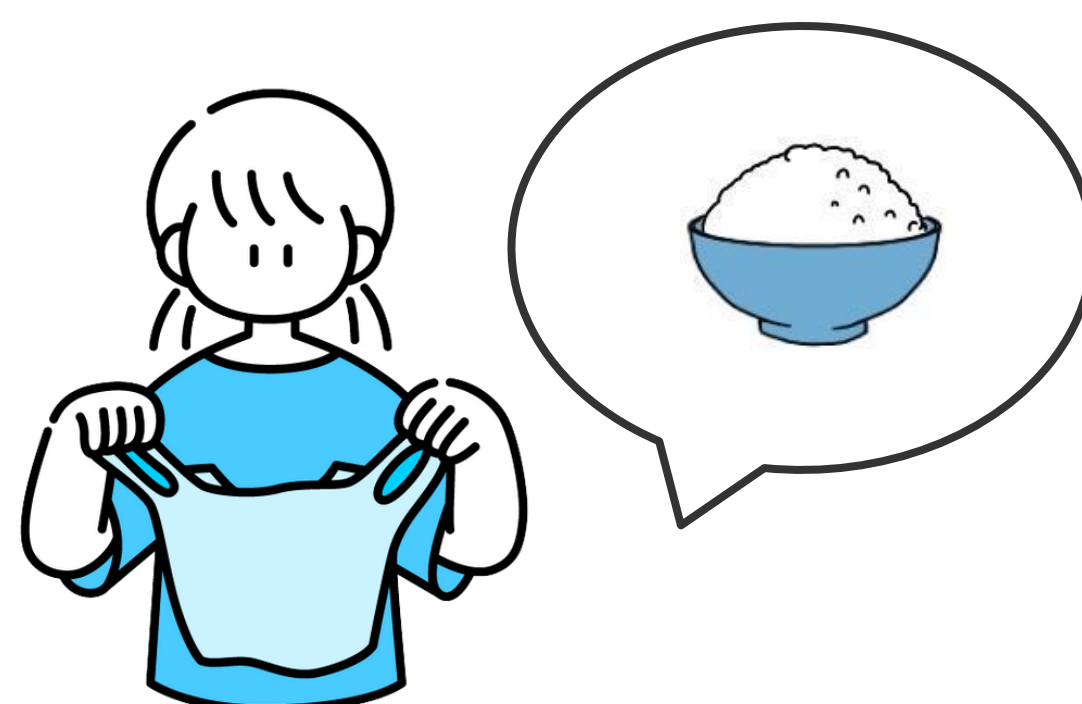
家庭から出る生ごみのうち、1人あたり年間10kgの食品ロス
13%は食品ロス

令和3年度 家庭系可燃ごみ組成分析表

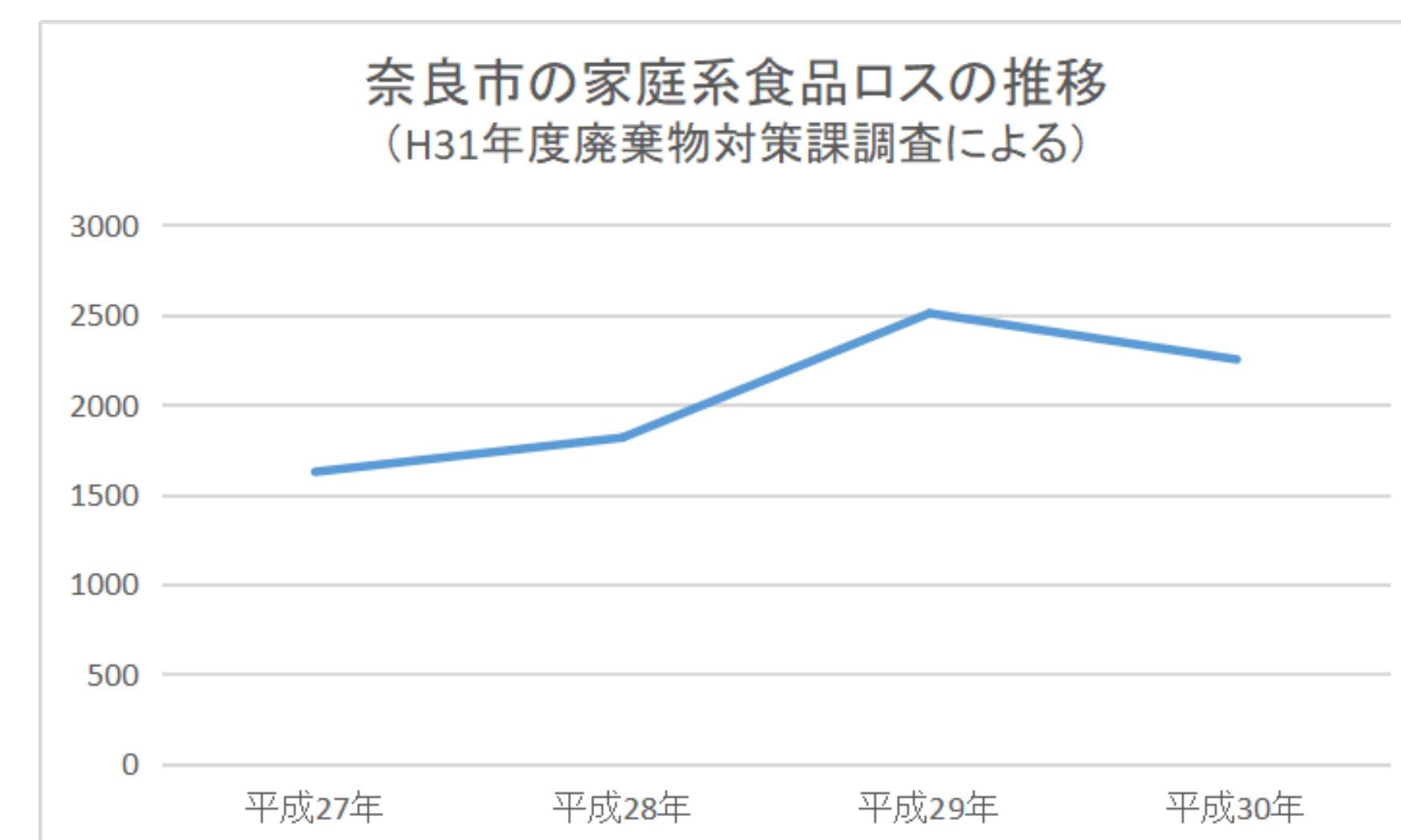


奈良市HP 家庭系可燃ごみの組成分析より

1人当たり1週間で本来食べられた
ご飯大盛り1杯を捨てている
ことに...



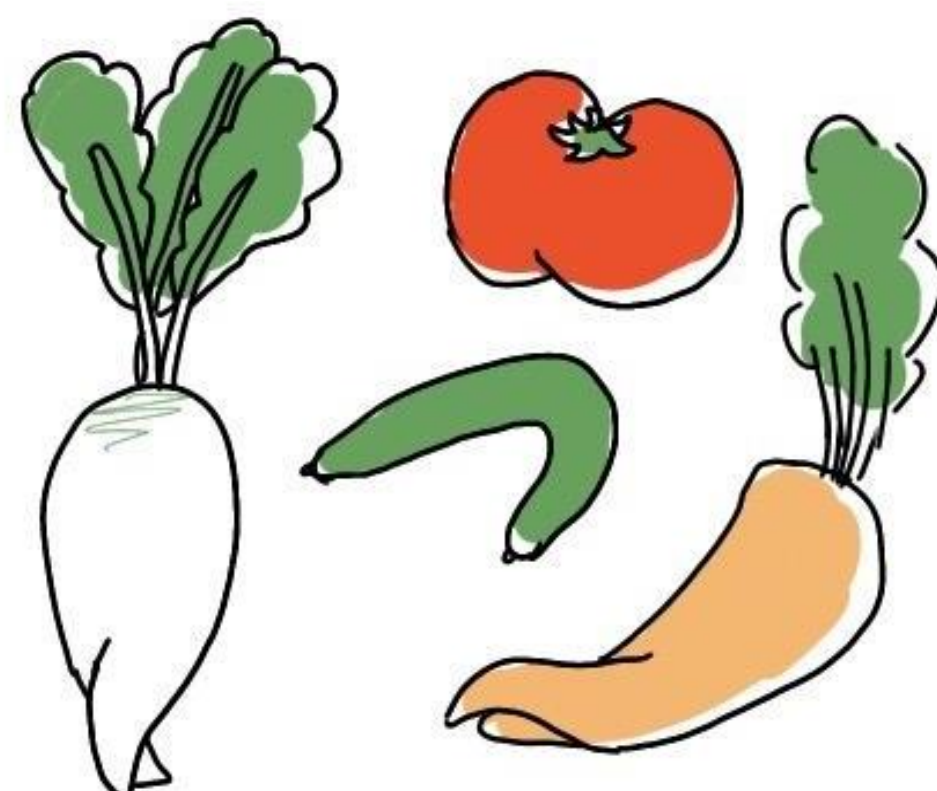
奈良市の家庭の食品ロスは年々増加
していたが、近年は減少している



奈良しみんだより令和元年7月号(テキスト版)
2-5ページ特集 食品ロスを減らそう

○知っていますか？こんな食品ロス

家庭菜園でできすぎた収穫物



規格外野菜

形などが悪いものは品質が良
くても出荷時に廃棄される



賞味期限を3分割して、最初の3分の
1の期限までに店に納品する慣習があ
り、納品できなかった商品は他に販売
できる先がない場合にはそのまま廃棄
される



期間内にお店に納品でき
なければ廃棄

1/3ルール

おうちでできる食品ロス削減

買い物編

簡単な習慣でおトクに買い物！

1. すぐに食べるなら**てまえどり**！
てまえどり…すぐに食べる食品を買うとき、**陳列棚の手前**にある**賞味期限が近い商品**から**順番**に取っていくことで、**賞味期限切れによる食品の廃棄を減らす**こと



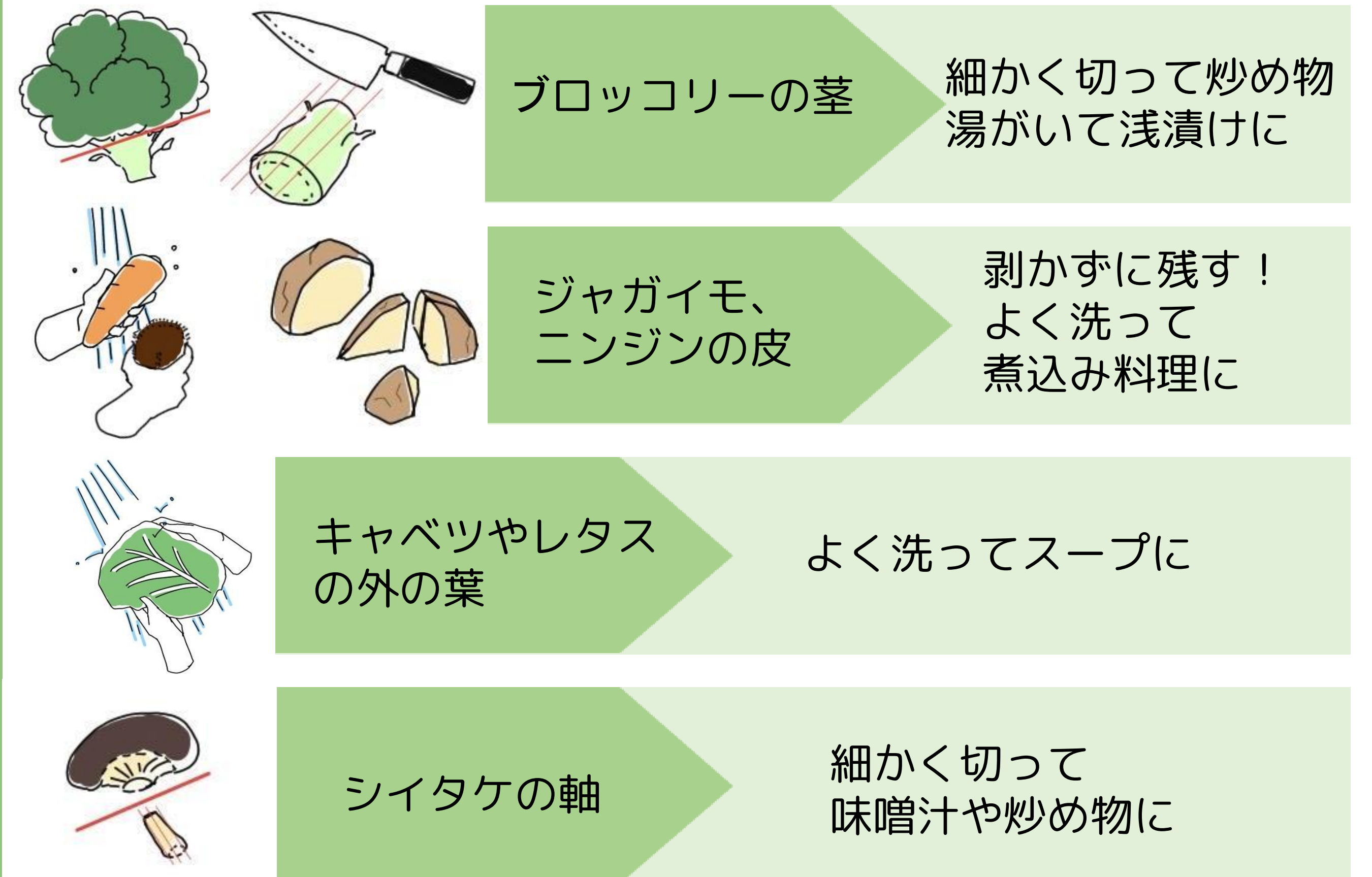
2. 買い物に行く前に**冷蔵庫をチェック**！
在庫を確認することで無駄なくお買い物ができる

3. **使いきれ**る量を購入！
バラ売りや小分けの商品を利用する



調理編

美味しく無駄なくおトクに調理！



食品ロスが削減できるだけでなく...

栄養素が
増加！

無駄なく
使えて
節約に！

新しい
食感が
加わる！

保存編

温度と上手な整理でおトクに保存！

その1
食材によって**冷蔵室・野菜室・常温**を使い分け！
→新鮮な状態で長持ちさせられる

その2
冷蔵庫内の**レイアウト**を工夫！
→余った食材をすぐに見つけられる

<身近な野菜・果物を長持ちさせる方法>

レタス
芯を少し包丁で切り落とし小麦粉をまぶし→ポリ袋に入れしっかりと結ぶ→芯の部分を下にして野菜室で保存...3週間程度もつ！



りんご
ペーパータオルで1個1個包む→ポリ袋に入れてしっかりと結ぶ→冷蔵室で保存...2ヶ月程度もつ！



外食編

量・お店を選んでおトクに外食！

・食べ残しを持ち帰ることができるお店を選ぶ。
どうしても残してしまった料理は持ち帰ることができるかお店に確認する



・セットメニューの中に食べられない物があれば、注文の際にあらかじめそれを抜いてもらう



・小盛りのメニューやハーフサイズのメニューを活用し、食べきれる量を注文する

・**3010運動**に取り組む
3010運動…宴会時の食べ残しを減らすためのキャンペーン

味わいタイム：乾杯後**30分間**は席を立たずに、できたての料理を楽しむ



楽しみタイム：料理を食べながら親睦を深める



食べきりタイム：お開きの**10分前**になったら再び自分の席で料理を楽しむ

食品ロス削減だけじゃない！からだと環境にやさしい食事

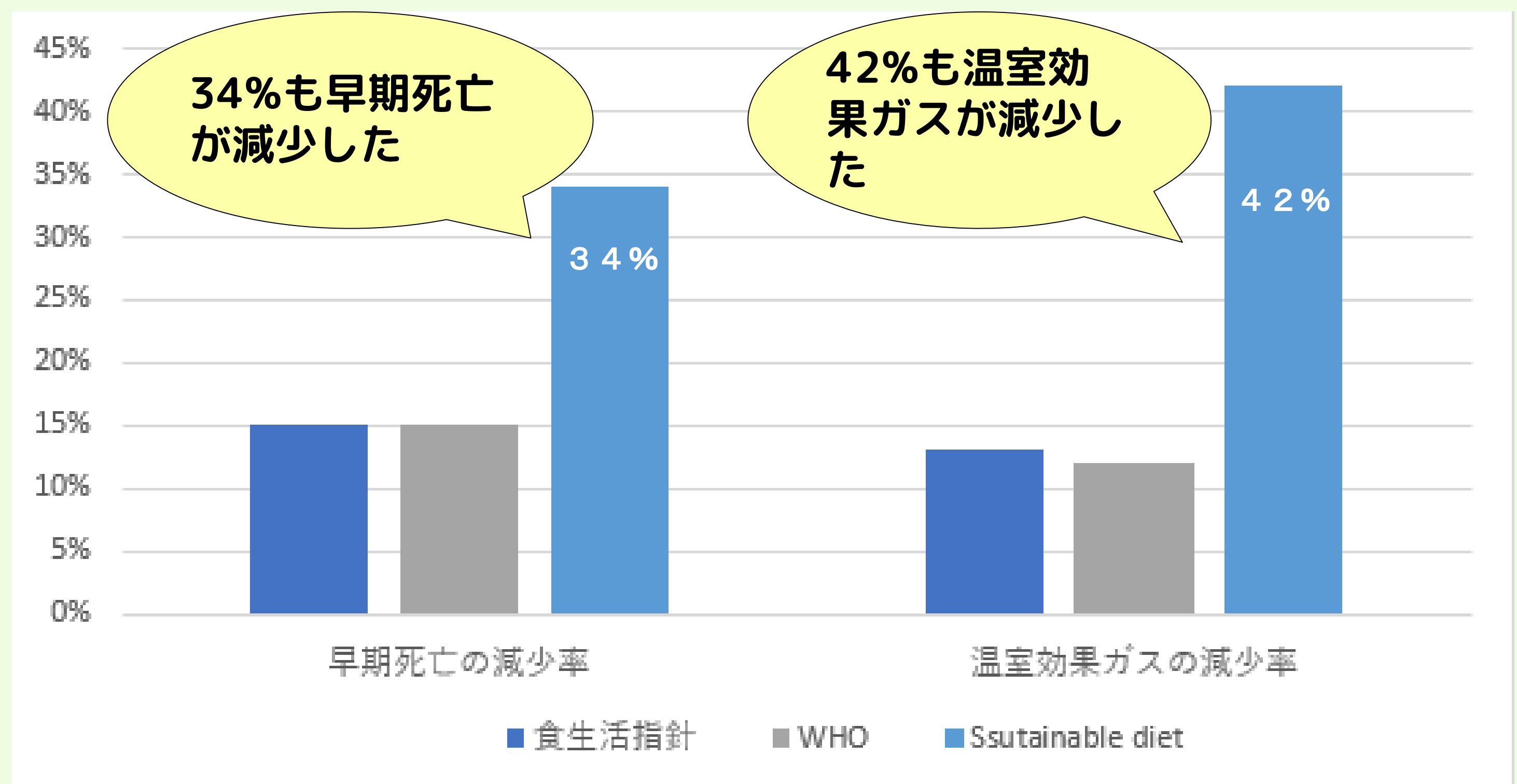
～健康と環境保護に繋がる“Sustainable diet”～

「Sustainable diet＝持続可能な健康的な食事」とは、①健康的②環境にやさしい③入手しやすい④安価⑤安全⑥文化にあう食事のことです。具体的には、玄米や雑穀などの全粒穀物、豆類、種実類、果物や野菜を取り入れること、卵、乳製品、鶏肉、魚は適度に、赤身肉は少量に抑えることなどがあげられています。

“Sustainable diet”の基準を満たすと、早期死亡の減少に繋がり、また温室効果ガスの減少にも繋がることが報告されています。これは、食生活指針やWHOの基準を満たした食事よりも、さらに早期死亡や温室効果ガスの減少に効果があります。

健康と環境保護の両方に繋がる

“Sustainable diet”は、今後重要な課題となるでしょう。



Fumi Hayashi(2020), International research trends that focus on sustainable diet beyond healthy diet フードシステム研究第27巻3号 93-101

Springmann, M., Spajic, L., Clark, M.A., et al (2020) The healthiness and sustainability of national and global food based dietary guidelines: modelling study, BMJ 370: m2322.

ご覧いただきましてありがとうございました。

簡単なアンケートにご協力をお願いいたします。

奈良市特定給食施設等に所属する栄養士・管理栄養士に、普段の生活で実践している食品ロス削減の工夫をお伺いしたので紹介します。

次のうち、一番試してみたいと思う食品ロス削減の工夫と同じ色のシールを**1枚**、鹿の角にお貼りください。

買いすぎない

例：買い物前に冷蔵庫の中身を
チェックする
期間内に食べきれ数・
大きさの食材を購入する

夕食の残りのおかずは、
翌日リメイクをし、使い切る

例：肉じゃが→カレー
こんにゃく→ピリ辛炒め
浸し・筑前煮→味噌汁の具

冷凍保存を活用する

例：食べきれない食材→事前に冷凍
買った食材はすぐに調理
→食べきれない分は冷凍

注文しすぎない

例：その時食べきれ分だけ注文
食べきれない分は持ち帰る

