

家庭でチャレンジ! 食品ロスゼロ大作戦

食品ロス削減ダイアリー

結果発表



令和6年7月上旬から9月30日まで、ご家庭の食品ロスを7日間記録したうえで、気づいたことや、食品ロスを減らすためのアイデアを振り返っていただくキャンペーンを実施したよ!

応募数：93名

最も多い食品ロス：野菜



実際に記録していただいた食品ロスの約4割が、野菜!
→野菜を使い切るためのレシピを勉強したり、ムダな買い物をしない事が大切です。

その他、「作りすぎた料理」「賞味期限の短い食品」のロスも多い結果となりました。

納豆・牛乳・豆腐など



実際に県民の皆様から寄せられた、食品ロスを削減するためのアイデアをご紹介します!

冷蔵庫・食品庫の
見える化

保存の工夫

買い物の工夫

つくる時・食べる時
の工夫

食品ロスを減らす
心構え

インターネット
を活用!



SOS



①冷蔵庫・食品庫の見える化

- ・賞味期限がせまっている食品は、手前に置くなど見やすくする。
- ・冷蔵庫の中身は、古い物を前に出す。
- ・冷蔵庫の奥に入って取りづらくなった食品は、ケースに入れて見やすくする。
- ・食べ残しをタッパーに入れる際は、中身や保存日をシールを貼って見えるようにする。
- ・買い物したレシートに、賞味期限が短い物にマーカーをしておき、冷蔵庫の扉に貼っておく。
- ・購入レシートを冷蔵庫に貼り、食べたらず線で消していく。
- ・在庫表を作って冷蔵庫・収納庫に貼っておく。
- ・冷蔵庫以外で保管しているものは目が届きにくいので、注意して使う。
- ・冷蔵庫を整理する日を設定する。

②保存の工夫



- ・たくさん作ったときは一部を冷凍する。
- ・（食材など）新聞紙で包むと中身がわからないので、ビニールに名前を書く。
- ・野菜は使いやすいサイズにカットして冷凍する。
- ・お肉・魚など小分けして、冷凍して使う。
- ・野菜を長持ちさせる工夫を調べて実践する。



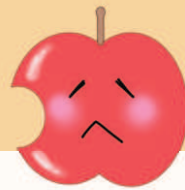
買い物のレシートを活用して、買った物がわかるようにしておけば、買い物のむだがなくせそうだね。それから、お肉やお魚を冷凍して保存すれば、すぐに食べられなくても長く保存できるね。

③買い物の工夫



- ・空腹時は買い物に行かない。
- ・特売品はよく考えてから。
- ・割高でも使う分を把握して小さい物を買う。
- ・たまにしか使わない調味料は、少量の物を買ったり代用することで、ロスを減らす。
- ・少量ずつ購入する。
- ・使わないものを、安いからと安易に買わない。
- ・ばら売りや量り売り・少量パックを活用。すぐ使う食品はてまえどりを心がける。
- ・（珍しい野菜など）調理方法を調べてから買う。
- ・買いすぎないことも大事。
- ・割高でもカット野菜、冷凍野菜を購入する。
- ・1週間のメニューを考え、計画的に買い物する。

④食品ロスを減らす心構え



- ・お弁当を会社に持っていったときは、外食の誘いを断る勇気を持つ。
- ・果物のお供えをダメにすることが多いので、早めに交換する。
- ・自分の食べられる量を把握する。
- ・食べきれ分だけよそう。
- ・定期的に食べ残す量や種類を振り返ったり家族で共有して問題意識を持つ。



食品ロスを減らす心がけも大切だね！
食べもののムダをなくせば、食費を節約することにもなるから、この物価高の時代、シビアな意識をもって日々を過ごしていこう！

⑤ つくる時・食べる時の工夫

- ・ 毎週1回、お好み焼きやスープなどの日を作り、野菜の端材など使い切る。
- ・ 葉っぱなど足が速い部分は、かきあげにして食べきる。
- ・ 果物で味の悪い物は、シロップ漬けなどにして工夫して利用する。
- ・ キャベツの千切りは料理に使うたびに行う。
- ・ 子どもが朝食を食べ残すので、食べる量を調節するため小さめに切る。
- ・ 子どもの食べ残しが多いので、少量でおかわりさせられるようにする。
- ・ 後で使おうと思って少量残しても使ったためしがないので、中途半端に残さず使い切る。
- ・ 10日に1回は冷蔵庫の中を食べ尽くす、まとめる日を作る。
- ・ 丸ごと使うレシピ・レパートリーを増やす。
- ・ 捨てる前に料理に使えるよう、レシピを探す。
- ・ ご飯が足りないと家族が怒るので多く作りすぎてしまうが、小腹が空いたらすぐに食べられるインスタント品を常備し、作りすぎないようにする。



⑥ インターネットを活用！

- ・ インターネットを活用して、色々な冷凍保存方法や調理方法を調べて実践する。
- ・ 良かったことは、身近な友だちや家族、可能であればインターネットで情報共有し、多くの人に知ってもらおう。



インターネットを見ると、野菜の調理法・保存法や食品ロスを減らす方法についてたくさん紹介されているね。自分からも発信してみよう！
目指せ、令和のユーチューバー！！

まとめ

1人1人の小さな心がけで、家庭の食品ロスは着実に減らすことができます。
できることから始めてみましょう！



実際に、家庭の食品ロスを記録してみて、買いすぎているものはないか、料理できないものを買っていないか、こういったものがムダになっているか、知るところから始めてみよう！

参加者のみなさまへ



食品ロス削減ダイアリーキャンペーンにご参加いただき、ありがとうございました。
食品ロスは、1人1人が少しずつがんばれば、減らすことができますよ。
これからもみんなで、食品ロスを減らしていこうね。 かんしょくまより