

# もったいない 運動の ススメ

## 第2回

### 家庭での食品ロスを減らすために

#### ◎家庭の食品ロスをなくす工夫

食品ロスは、家庭からも多く発生しています。家庭での食品ロスで最も多いのは野菜、次いで、調理加工品、果実類、魚介類です。食品が捨てられる理由としては、「食品の鮮度の低下、腐敗、カビの発生」、「食品の消費期限・賞味期限が過ぎたため」、「色やにおいで食品の安全性に不安を感じたため」、「食品が中途半端に余ったため」などがあります。これらの事由は発生してしまうと、食品として摂取すると食中毒の危険性もありますので、食品ロスの軽減に向けた取り組みとしては、余りを出さない心がけがキーワードとなります。

#### 1 買い物の前に在庫を確認する

普段より安く売られている食品を店頭で見かけると、思わず買いすぎたり、在庫が在るのを忘れて同じ食品を買ってしまうという経験は無いでしょうか？ 買い物の前には、必ず食料の在庫を確認し、必要なものだけを買う心がけが、使い切れずに腐らせてしまう食品ロスの発生を防ぎます。

また、冷蔵庫にある食品をまめに



確認すること  
で、野菜や生ものなどの傷みや  
すい食材も無駄  
なく消費しやす  
くなります。

#### 2 保存方法を工夫する

冷蔵庫の使い方次第で食べ物は長持ちします。例えば、ブロック肉や魚の切り身はマイナス三度くらいでわずかに凍らせる「パーシャル室」、スライス肉や豆腐などは〇度に保たれた「チルド室」、野菜や果物は「野菜室」での保存が適しています。

また、多めに



作ってしまった料理や、一度で使い切れない肉や野菜は、一回使う分ごとに小分けにして冷凍保存に。冷凍室での保存は1〜2か月を目安にし、使い切るようにしましょう。

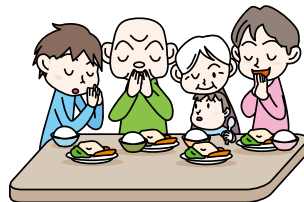
#### 3 消費期限と賞味期限を確認する

食品を買うときはもちろん、買って保存しているときも、「賞味期限」や「消費期限」をまめに確認するようにはしましょう。

「賞味期限」は品質の劣化が比較的ゆるやかな食品に表示されており、品質が保たれ、おいしく食べる

ことのできる期限のことなので、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。

一方、「消費期限」はお惣菜や生菓子など五日くらいで品質が劣化しやすい食品に表示されているので、この期限を過ぎてから食べるのは避けたほうがよいです。冷蔵庫の中の食品の消費期限はまめに確認し、期限内に食べきるようにはしましょう。



※参考資料—政府広報オンライン  
「食品ロスを減らす」

先月号掲載の「もったいない運動のススメ」第一回では、日本国内における食品ロスの現状と、小売店や飲食店における食品ロスの軽減に向けた取り組みをご紹介しました。

第二回となる今回は、私たちの家庭でできる食品ロスの軽減に向けた取り組み方をご紹介します。

もったいない運動は、徐々に広がっています。浜中町においても、市民の皆様に関心をもっていたとき、取り組みの輪を広げていきたいと思えます。

先月号から二回にわたって「食品ロス」を題材にお知らせしました。

浜中町内の多くの方が関わっている食品の生産・加工、人間が生きていくうえで欠かせない食事、この二点を考えると、私たちは自然の恵みで生業をし、それで得た収入から自ら食べるものを購入しています。

生産と消費の二つの面を理解出来る浜中町のみなさんが、家庭や学校、職場など生活の様々な場面で食品ロスの軽減について考えていくことが、もったいない運動の広がりにつながることでしょう。

次号では、「浜中町のもったいない運動」をお知らせします。