

食品ロスをなくすことは、家計にもうれしい

「食品ロス」とは、売れ残りや食べ残し、期限切れ食品など本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。食べものを捨てない社会を実現するには、食べものを大切に一人ひとりの行動が大切になります。

10月は食品ロス削減月間です。今回のリサイクルおおいたは、「3きり運動」のテレビCMでおなじみのフリーアナウンサー・安元佳奈さんに食品ロスダイアリーに取り組んでいただきました。

☎ごみ減量推進課
☎537-5687



日付	捨てた物 または利用名	廃材の 目的	捨てた量(約) 種類とあり	入手方法
8月10日	冷凍食品	冷凍	300g	①
8月12日	野菜	冷凍	400g	②
8月15日	冷凍食品	冷凍	300g	③
8月18日	冷凍食品	冷凍	300g	④
8月20日	冷凍食品	冷凍	300g	⑤
8月22日	冷凍食品	冷凍	300g	⑥
8月25日	冷凍食品	冷凍	300g	⑦
8月28日	冷凍食品	冷凍	300g	⑧
8月30日	冷凍食品	冷凍	300g	⑨
8月31日	冷凍食品	冷凍	300g	⑩

ピンと来なかった「食品ロス」

食品ロスはたくさん出ているんだらうなとは思っていましたが、ピンと来ないという感じでした。3きり運動のCM撮影をするときに、ごみ減量推進課の後藤さんから説明を受けると、食品ロスは国内で年間612万トン、世界食糧援助量の1.6倍も発生していて、国民一人当たりで換算すると、お茶碗約1杯分が毎日捨てられているのと同じ量になるとのことでした。大分市では一般家庭から発生する未使用食材を推計すると年間5600トンにもなると聞いて、どうにかしないといけないなと思いました。

食品ロス：我が家ではどうか考えました。まず、料理を作り過ぎていたかな。あれも、これも入れちゃって…。すると、どんどん量が増えていくんですね。それと、親が趣味で家庭菜園をしていて、野菜をたくさん送ってくれるんですよ。すごく助かっているんですけど、使いきれずに残ってしまうこともありました。

「食品ロスダイアリー」
やってみて！
そんなとき、後藤さんから、毎日の「食品ロス」を減らすのに、効果的な方法を

教えてもらいました。それは、「食品ロスダイアリー」です！

捨てた食材や料理とその量を毎日記録すればいいみたいです。早速、食品ロスダイアリーに1週間チャレンジして、毎日を振り返ってみました。

- 7月28日(火) のち
今日から食品ロスダイアリーをつけて、頑張るぞ！
気合いを入れて、早速今日は食品ロスゼロ🌸
- 7月29日(水)
使いかけのひき肉があるのを忘れてた。ひき肉は冷凍保存で1か月くらいは持つらしい。
今後は残ったら冷凍しよう！
- 7月30日(木)
何日前に作り置きで作った煮物。アレンジを加えて、味変しながら飽きずに食べられる工夫をしよう！
ひじき煮に納豆を加えてもおいしいらしい！
- 7月31日(金)
今日は外食。
完食で食品ロスゼロ🌸
- 8月1日(土)
いただいてたトマトときゅうりが食べきれずに傷んでた…。
意外とちよこちよこ捨ててしまったものがあるなあ。
今欲しいのは、圧力鍋！特にトマト

は重宝する野菜で、圧力鍋を使うとメニューの幅が広がるらしい。きゅうりは、漬物にすれば良かった。あと、冷凍保存もできるといい！知らなかった！

8月2日(日)
買ったのを忘れてしまったベーコンが冷蔵庫の奥から出てきた。冷蔵庫整理も食品ロスをなくす第一歩。
収納グッズもいろいろあるみたい。

8月3日(月)
冷蔵庫に残っていたものを使ってカレーライス！
カレーは何を入れてもいいから助かるな。久々に今日は食品ロスゼロ🌸

8月4日(火)
バナナは1本1本切り離して冷蔵庫の野菜室に保存するのがいいみたい。パンは、冷凍しておけば長持ちする！
知ってはいったけどつい忘れてしまうから、今後習慣付けていきたいな。

家計にもうれしい

食品ロスダイアリーに取り組んだ1週間を振り返ってみると、自分の意識次第で食材をもっと長持ちさせたり、いろいろなアレンジメニューを作ることができたなと思いました。

特に「冷凍保存」は、重要なポイント！また、「定期的に冷蔵庫を整理する」「食材を買いに行く前に冷蔵庫の中身をチェックして不要なものは買わない」。これが基本ですね。それぞれの食材を長持ちさせる保存方法や食材を使いきる調理方法をもっと勉強していきたいです。

食品ロスをなくすことは、家計にもうれしいということに気付きました！そう考えると、これからも楽しく続けていけそうです。

我が家では夫も料理をするんですけど、料理を作ったり片付けをしたりしているときに夫婦で食品ロスの減らし方について話すことも増えました。

それぞれの家庭でいろいろなパターンがあると思うので、まずは自分が取り組みやすいことから始めていくと、それが無意識に習慣化していくんじゃないかなと思います。私も習慣化できるように無理をしない範囲でゆるり♡と心掛けていきたいと思っています。

「食品ロスダイアリー」は市ホームページからダウンロードできます