



食品ロスゼロをめざそう!

家庭で今すぐできること

日本では、1年間に約523万トン(農林水産省 日本の食品ロスの状況(令和3年度))も食品ロスが出ています。その量は、1年間に世界で飢餓に苦しむ人々に届けられた食料援助量約440万トンをはるかに超える量です。

※冷蔵庫の中の見直し

- ・賞味・消費期限の間近の食材はまとめて収納(カゴを使うと便利)

※買い物の見直し

- ・在庫のチェックを小まめにし、買い物リストを作る
- ・週に一度のまとめ買い、週半ばに買い足しで買い物の回数を減らす

※保存方法の見直し

- ・冷凍保存・・・用途に合わせてカットが便利

食品ロスに関するクイズ

- ① 1年間1世帯当たりの食品ロスをお金に換算すると?
- ② 飲食店等でのロスで一番多いのは?
- ③ コンビニ等で棚の手前から選ぶ買い方を何と呼ぶ?
- ④ 余っている食品を必要な人に届ける活動を何という?
- ⑤ 家庭で捨てられる生ごみのうち手を付けられずにそのまま捨てられるのは何%?

答え ①約60000円 ② 客の食べ残し ③ てまえどり
④ フードドライブ ⑤ 約45%



食育コラム

NO.50

野菜が高い!高い!で明け暮れたこの冬……
未だかつてない経験だった。大根、キャベツ、なんでも高い。
白菜にいたっては1000円の時もあり、手が出なかったことも。

そういえば、何度鍋料理をしたらろうかと思返してもほとんどなかったな? 鍋は簡単だし、野菜もたっぷり摂れて我が家の冬の定番なのだが、寄せ鍋やけんちん汁は贅沢な料理になってしまった。

野菜が高いと半分ずつ買ったり、もったいないから皮も葉っぱも無駄にすまいといった心構えは今までよりはできたかなと思う。昨日も大根の皮の金平をしたところ。葉っぱは味噌汁に散らした。人参は皮を剥かなくなった。

若い頃は野菜が無くても何ともなかったし、肉があればそれでいいという食生活だった。それがいつごろからだろう、野菜が無いと無性に食べたくてイライラするようになっていたのだ。肉も魚も少しあればいい。先日モツオの刺身、たった10切れを二人で食べきれない有様。

最近は値段も少しは落ち着いてきたようだが、まだまだ高いと感じる。そうだ、こうなったからには自分で作ろう! 一念発起して庭の片隅を耕し始めたところだ。夫はニヤニヤして黙って見ているが絶対に何とかして見せるぞ~! 全くの素人だが、先日ラディッシュを蒔いたものが芽を出しているではないか!

小さな芽に感動している60代半ばのおばさんの日常でした。(K/J)