

「もったいない」食品ロス。今回は、家庭での「もったいない」を減らす方法を考えてみたいと思います。ごみを減らすことと、余分な買い物を減らすことがつながります。皆さんもできることから取り組んでみませんか？

農林水産省や消費者庁によると、日本人1日1人当たり、約お茶碗1杯分（約136g）の食べ物が、食品ロスによって捨てられている計算になります。

家庭からの食品ロスの内訳は、大きく次のとおり分けられます。

- 「直接廃棄」…消費期限や賞味期限を超えたことにより、使用・提供されなかった物。
「買い過ぎ」なのかも知れません。
- 「食べ残し」…食事として使用・提供されたが残された物。「作り過ぎ」なのかも知れません。
- 「過剰除去」…食べられる部分まで余分に除去された物。「むきすぎ」なのかも知れません。

- ① 買い物は必要な分を。出掛ける前に冷蔵庫に買い置きがないかチェックする。
「ないと思ってたけど、帰ってみたら在庫があった」なんてことがあります。
出掛ける前に、冷蔵庫の在庫をスマホや携帯で撮影して確認する、という方法もあります。
- ② 生鮮食品など、保存の効かない物のまとめ買いは、使う予定を考えてから。
「いつか食べる」は、もう食品ロス予備軍です。
- ③ まとめ買いをした物は、保存方法を工夫する。冷凍、漬物、乾燥など、無駄にしないための保存を。
- ④ 冷蔵庫の中の、食材の定位置を決めておく。「どこに入っていたか忘れて賞味期限切れ」なんてことが防げます。
- ⑤ 定期的に冷蔵庫や収納庫を整理する日を決めて、その日はある物で料理を。まだ食べられる物の発見があるかも。すっきりして無駄もなくなります。
- ⑥ 「消費期限」と「賞味期限」の違いは？（未開封の場合）
「消費期限」…「安全に食べることができる期限」。
「賞味期限」…「おいしく食べることができる期限」。期限が過ぎてもすぐに食べられなくなるわけはありません。
- ⑦ エコクッキングのレシピを活用してみる
捨ててしまっていた野菜の皮や芯を使ったり、食べきれなかった料理を作り替えるアイデアレシピが、インターネットで紹介されています。
「消費者庁のキッチン（クックパッド）公式ページ」
<https://cookpad.com/kitchen/10421939>

