

食品ロスの削減を意識すると、 いいことがいっぱい。

子どもと一緒に、「もったいない」を学びましょう。

まだ食べられるのに捨てられている食品が、日本では1年に約612万トン※…「食品ロス」削減の必要性が叫ばれていますが、毎日忙しくて、つい後回しにしがちですね。

買すぎない、作りすぎない、食べきる…くらしの中で、ちょっと意識するだけでも食品ロスを減らすことができます。また、皮をむきすぎないなど、どこまで食べられるのかを正しく知っていることも大切です。

この冊子では、普段は捨ててしまう種や皮を使ったレシピのほか、残って捨てられがちな食材や、傷みやすい食材などを使ったレシピをご紹介します。どれも短時間でできる簡単なものばかりですので、毎日の食生活に取り入れてみてください。お子さんがお料理できる年齢なら、ぜひ一緒に作ってみましょう。

※…平成29年度推計

渡辺弘子さんプロフィール

「いがた製菓・調理専門学校えぶるん」学園長として、学生の夢の実現を手伝うほか、新潟県私立学校審議会委員などさまざまな役職を務める。講演会活動も多数。3人の子どもを育て終え、現在は11人の孫のおばあちゃん。



栄養アップ

野菜や果物は、皮に近いほど栄養成分が多く含まれています。大根やにんじん、じゃがいもなどは皮が薄いので皮ごと食べられます。また、野菜の種にも食べられるものがあるのをご存知ですか？種は栄養の宝庫なんですよ。

手間カット

皮も食べられる野菜は、できるだけ皮をむかないで調理してみましょう。ごみが出ないだけでなく、皮をむく手間がなくなって調理時間も短縮！食感が気になる人は、まずは半分だけ皮をむいてみて。意外と気にならないものです。

お財布に やさしい

食品ロス削減を意識すると、計画的に買い物をしたり、使い切る・食べ切るようになるので、自然と食費の削減につながります。「もったいない」の精神は地球にもやさしく、お財布にもやさしいですよ。

ごみ削減

野菜の皮やくず、消費期限を過ぎた食品、食べ残り…これらは生ごみになります。生ごみは二オイの元にもなりますし、水分を多く含むので、焼却するのに大きなエネルギーを必要とするんです。地球に負荷をかける生ごみは、できるだけ減らしたいですね。