

わが家の もったいない MOTTAINAI ノート



手付かずのまま捨ててしまった食材や夕食の食べ残しなど、
もったいない食べ物のことを「**食品ロス**」と言い、
家庭から出る生ごみの中に多く含まれていることが、
世界中で問題になっています。

しかし、家庭ではどれだけでもったいないのか気付かないまま、
繰り返し食べ物を捨てていることが多いのです。
もし、食べ物を捨てるときは、このノートにメモしましょう。
続けるうちに、わが家の食品ロスが見えてきます。

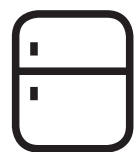
＼ 食品ロスを減らすポイント ／



買い過ぎない



作り過ぎない



冷蔵庫の中を
週 1 回確認



使い切る
食べきる

食品ロス削減の ために できることから はじめる

日本の一人当たりの食品ロス量を試算すると、毎日「お茶碗約 1 杯分（約 139g）の食べ物」が捨てられている計算となります。

一人一人が「もったいない」を意識して、日頃の生活を見直すことが重要です。



＼ 野菜くずを活用 ／

ベジブロス（vegetable 野菜 + broth 出汁）を
作ってみませんか

ベジブロスとは

野菜で作る「だし」のことです。和食にも洋食にも合い、カレーや味噌汁に使うと栄養満点になり、味に深みも出ます。

第 7 の栄養素として注目されている「ファイトケミカル」を摂取することもできます。「ファイトケミカル」は栄養価が高いだけでなく、抗酸化作用もあり、老化防止や免疫力アップ、美肌効果などうれしいこと尽くしです！

材料 ・今まで捨てていた野菜の皮や種、へたなど 約 200g
・水 約 1ℓ ・酒 小さじ 1

作り方

材料を弱火で 30 分煮込み、野菜くずがクタクタになったら、ざるでこす

賞味期限を 正しく理解する

食品の期限表示は、「**消費期限**」と「**賞味期限**」の 2 種類あり、開封していない状態で、表示されている保存方法で保存した場合の期限が表示されています。

消費期限 は「食べても安全な期限」、**賞味期限** は「おいしく食べることができる期限」です。

賞味期限 が過ぎても、すぐに廃棄せずに自分で食べられるかどうかを判断することが大切です。

保存方法を 考える

冷蔵庫の使い方もひと工夫することで食品ロスを防ぐとともに、食材の鮮度を保つことができます。



- 1 詰め込みすぎない
- 2 定位置を決める
- 3 取り出しやすいように入れる
- 4 透明の保存容器に入れる
- 5 冷凍できるものは冷凍する
- 6 下処理・半処理して保存する

例

例

捨てた理由(○が多いものは要注意)					メモ (イベントなど)
鮮度落ち 期限切れ	買い過ぎ	作り過ぎ	冷蔵庫の奥に 隠れていた	その他 (理由を記入)	
	○				誕生会
ばら売りや 少量パックを 利用するか、 小分けにして 冷凍してみま しょう	買い物メモを 作り、余計な 買い物を減ら しましょう	家族はもっと 少食なのかも しれません	保存容器を 透明のものに 変えてみては どうでしょう	わが家ならではの 理由があるのかも!?	食品ロスを予防 できれば、 家計の節約にも なります