



第3回ごみゼロカフェ

～冷蔵庫の使い方＆野菜の保存方法を見直し、 食品ロスを減らそう～

講師 島本美由紀氏（料理研究家、食品ロス削減アドバイザー）

食品ロス問題の現状とこれからの展望

冷蔵庫の使い方＆野菜の保存方法を見直し、食品ロスを減らそう

食品ロスとは「食べられるのに
捨てられている食品」のこと。

第3回のごみゼロカフェでは、
今大きな課題となっている「食品
ロス」を減らすために、普段から工
夫していることや、お話を聞いてこ
れから実践してみようと思ったこと
など、意見を出し合いました。



家庭から出る食品ロ
スを食材別で見ると
野菜は1位。
冷蔵庫の使い方や
野菜の保存方法
を見直すことで食品ロ
スを減らしましょう。



講師の紹介

料理研究家・食品ロス削減アドバイザー

身近な食材で誰もが手軽においしく作れる料理レシピを考案。家事全般のラク（楽しくカンタン）を追求する「ラク家事アドバイザー」としても活動し、日本テレビ「ヒルナンデス！」や「Zip」、NHK「あさイチ」などに出演。テレビや雑誌、講演会を中心に多方面で活躍し、著書は50冊を超える。一般社団法人「食エコ研究所」の代表理事として、家庭でできる食品ロス削減アイデアを発信している。



参加者の感想

食品、特に野菜の保存方法など大まかな保存でしたが、自宅に戻ったら再チェックし直したいと思います。食品の賞味期限の話や冷蔵庫の保存方法等、とても参考になりました。食品ロスの視点から世界の食の工夫が知りたいです。エコが好きになりました！個人としてのごみゼロへの取組と社会的なごみ削減の両テーマで参考になりました。

令和元年度 第3回ごみゼロカフェ 開催概要

- ◆開催日 令和元年10月30日（水）14：00～16：00
- ◆会場 中原市民館第3・4会議室
- ◆参加者 22名
- ◆内容

第1部 講演 冷蔵庫の使い方＆野菜の保存方法を見直し食品ロスを減らそう 講師：島本美由紀氏

第2部 グループごとに食品ロス削減の取組などについて意見交換

最後にアイデアをごみゼロ川柳にまとめて発表



【1】普段、食品ロス対策として気を付けていること

みなさんから出たたくさんのご意見をご紹介します

買い物の時に気をつけること

- ◆日持ちしないものは本当に必要かと自分に聞いてから購入するかやめるか決める。
- ◆買い物にはメモを持っていく。
- ◆不必要にお徳用を買わない。
- ◆料理を決めて買い物をする。
- ◆週末にまとめ買い。
- ◆消費できない分をストックしない。
- ◆冷蔵庫、食品庫と相談できるため、ネットスーパーを利用している。
- ◆野菜購入時、夏と冬では量の工夫をする。
- ◆冷蔵庫の中は1週間単位を目途に購入。
- ◆賞味期限を考え、必要な量を購入する。



調理や保存の時に気をつけること

- ◆野菜を買ってきたらすぐにカットして冷凍する！
- ◆買った商品はなるべく早く調理する。
- ◆なるべく皮も調理する。
- ◆作りすぎない。食べること。食材を使いきること。
- ◆残ったものはバリエーションを考えてリメイクして食べる。
- ◆野菜が余ってきたらお鍋にする。
- ◆食べられなくなった野菜は段ボールコンポストでリサイクル。



保存の時に気をつけること

- ◆いただきもので食べないものは早めに他に回す。
- ◆多く作った料理は小分けにして冷蔵保存。
- ◆冷蔵庫の中で小道具を活用する。
(ブックエンド、ペットボトルの半割りなど)
- ◆保存の正しい知識をもっと知る。
- ◆ストック場所を時々見て在庫を確認する。

外食や飲み会で気をつけること

- ◆飲み会は自分の食べる量だけ頼む。
- ◆外食の時「ごはん少なめ」にする。



みんなの意見から、
買い物・調理・保存・
外食の時のポイントが
よくわかるね。



【2】これから食品ロス対策としてできそうなこと



冷蔵庫を見直す

- ◆ 冷蔵庫の整理をする。
- ◆ 冷蔵庫の中にあるものをリスト化する。
- ◆ 調味料に開封日をつける。
- ◆ 冷蔵庫は中身を7割にする。
- ◆ ドアポケットの整理をする。
- ◆ 食材に合わせて保存方法を考える。
- ◆ なくなりそうになるまでストック分を購入しない。
- ◆ 皮をむきすぎない。調味料の保存場所を見直す。

野菜の保存方法

- ◆ 野菜の長持ち保存法を知る。
- ◆ 葉物は立てて保存する。
- ◆ バナナは冷蔵庫のポケットに。大根も切り口にラップをしてビニール袋に入れ野菜室で保存する。
- ◆ 野菜は購入後、すぐに食べきれない分は下処理して冷凍する。



食べ方

- ◆ 野菜は丸ごと食べる。
- ◆ 賞味期限が近いお菓子から食べる。
- ◆ 皮ごと使えるものを知ったので工夫して調理する。
- ◆ 野菜をダメにしていまいがちなので、管理する。作り置きをする。
- ◆ 冷蔵庫を整理して食品ロスを出さない。
- ◆ まとめて作り置きして、余り食材を出さないようにする。
- ◆ 半端な食材が多いときはカレーなどにして煮込んでしまう。



買い物の仕方

- ◆ 2～3日分だけ買う。
- ◆ いらないものを買わない。



【3】食品ロス を減らすための 標語を考えよう



私の作品
です！



令和元年度のごみゼロカフェに親子で3回通して
参加し、ステキな川柳も発表してくれました。

ごみゼロカフェ川柳

- ▼ お野菜は丸ごと食べて ごみなしロスなしフル栄養
- ▼ 買い物も調理も頭を使い計画的に
- ▼ 腹八分目 自分の身体のダイエット
- ▼ 買うものを決めて店に行く
- ▼ お買い得 結局捨てたら 全部損
- ▼ チョット待て、買い物前に冷蔵庫チェック
- ▼ お野菜は皮ごと食べて 健康に
- ▼ 皮つき野菜、むかずに調理栄養満点！
- ▼ ちよっとまで、すてる前に一工夫！
- ▼ 使いきり 食べてなくそう ロス食品
- ▼ 食から生まれるコミュニティ
- ▼ 食品ロス 食事も冷蔵庫も 7分目（8分目）
- ▼ 冷蔵庫 わたしもいっしょにダイエット！
- ▼ 残すなら 食べられない人が悲しむよ

「ごみゼロカフェ」とは・・・

ごみの減量化・資源化に係る市民参加を推進するため、様々な年代の市民や事業者など多様な主体がごみ減量について意見交換する場です。講演を聞いたり、意見を交換し、アイデアを出していきます。開催結果は「ごみゼロカフェNews」にまとめて広報するとともに、市のごみ減量施策に反映していきます。

■お問い合わせ 川崎市環境局生活環境部減量推進課

E-mail : 30genryo@city.kawasaki.jp TEL : 044-200-2579 FAX : 044-200-3923