

捨てずにつなぐ。 もったいないをゼロに

まだ食べられる食品を捨てることにより生じる「食品ロス」は、今や世界的な問題となり、食品ロスを削減しようとする取り組みが徐々に広がりつつあります。食べ切れなかったから捨ててしまうのではなく、捨てずに食する生活にしませんか？私たちの取り組みの一つ一つによって、廃棄していた食品をもっと減らすことができます。今月は、食品ロスの削減についてお知らせします。



食品ロスは 「本来は食べられるのに、 捨てられてしまう食品」のこと

食品ロスは、「事業活動に伴って発生するもの」と「家庭から発生するもの」の大きく2つに分かれています。食品ロスが発生する主な要因は下の図のとおりです。事業活動に伴って発生するものが多いように見えますが、家庭から発生する食品ロスがおよそ半分を占めています。



日本の食品ロスはいま…

日本では、年間で約570万tの食品ロスが発生しています。これは東京ドーム約5個分に当たる量。日本人は1人当たり、1日にお茶碗1杯分の量(約124g)を捨てている計算です。

出典:農林水産省「食品ロス量(令和元年度推計値)の公表」
総務省人口推計(令和元年10月1日)令和元年度食料需給表(確定値)

年間約570万tの
食品ロス=

東京ドーム5個分

1人当たり、
1日お茶碗1杯分…

年間だと約45kg

食品ロスが増えると どうして良くないの？

私たちは、生きるために肉・魚・野菜など、生き物の命をいただいています。それらが食料になるまでには、育て、収穫し、加工し、運び、売るなど、多くの人手やエネルギーなどの資源が使われています。食料を手にするためにはお金もかかります。

食品ロスを出すことは、生き物の命や資源、お金を無駄にしているということ。また、ごみとして運んだり燃やしたりするためには、石油や電気などのエネルギーが必要となり、その過程で排出される温室効果ガスが地球温暖化の要因の一つとなります。

狭山市では…

家庭から出るもやすごみの量は年間22,600t(令和2年度)で、そのうち食品ロスの量は約1,874t*と推計されます。

1tのごみを処理するためにかかる費用は、約4万円。食品ロスを発生させなければ、年間で約7,500万円の費用が削減できることになります。

※排出段階における家庭系ごみ組成調査(令和3年度実施)

食品ロスを減らすために…

どんな取り組みがあるの？

6 ページ

私たち一人一人にできることって？

8 ページ

農家

さやま里芋増産倶楽部
代表 村田 健治さん

皆さんおなじみの「さといもコロッケ」。埼玉のB級グルメとして親しまれているこの商品も、食品ロスの削減につながるエコなコロッケです。市場に出回る子イモや孫イモとは違い、親イモ部分は硬くてえぐみがあるため、ほとんど流通していませんでした。それを「もったいない」と思い、調理の仕方によってはおいしくなるのでは？という考えから生まれたのがこのコロッケ。サクッとした衣にサイモならではのクリーミーさが自慢の一品です。

狭山市は日本有数のサイモの産地。この地で収穫した全てのサイモを、捨てることなくおいしくいただくことで「地産地消」という観点でも食品ロスの削減に寄与していけたらと思っています。



飲食店

狭山カレー工房
りとるほっと。
奥富 康之さん・美由紀さん

両親が営む農業で、規格外の野菜が廃棄される姿、そして自身が飲食業を営む中で、仕入れたり仕込んだりした食材が賞味期限切れになっていく姿など、多くの「もったいない」を目の当たりにしたことが、食品ロスの削減に取り組むようになったきっかけです。

当店では、自家農園で収穫した野菜に加え、近くの農家さんと連携して規格外の食材も活用しています。野菜の端材はペジブロス*にして、お米を炊く際に使用。食材を無駄なく使用できるように取り組んでいます。また、カレーは全メニュー小盛を用意しており、お客様がご自身に合った量を選ぶことができます。これからも食生活アドバイザーである妻と協力し、食品ロスの削減を通じて地域に貢献していきたいです。

*野菜のヘタや切れ端、皮などを煮出して作るだし



埼玉県産のお米や狭山茶ペースト、ほうじ茶を使用したカレー

狭山で
見つけた！

ここにも
あった！

食品ロスを減らすくふう

市内でも、多くの方や企業が食品ロスの削減に取り組んでいます。こんなところにもあった、狭山での取り組みの一部をご紹介します。



食品
メーカー

株式会社レートリー
工場長 浅海 之夫さん

当社は、業務用冷凍洋菓子のOEM(受注製造)・プライベートブランド商品の受託製造専門メーカーとして1990年に創立しました。以前は廃棄していた、製造過程で発生するカステラの端切れや規格外の冷凍ケーキ。食べ物を取り扱う立場として、食品ロスに取り組むことは非常に重要なことだと考え、2019年に工場直売所をオープンしました。

リピーターの方が多く、直接「おいしい」との感想をいただくことも。「もったいない」の気持ちで始めた事業が、多くのお客様の笑顔につながっていると思うと嬉しです。今後もこの直売を通じて、皆さまと一緒においしく楽しく食品ロスの削減に取り組んでいけるように、私たちにできることを考えていきます。



学校

入間川学校給食センター
栄養士 吉田 昭子さん

私たち栄養士は、学校と連携し、給食を通して小・中学生に食育を行っています。例えば、小学2年生に対しては、紙芝居を使って「いただきます」「ごちそうさま」の意味などを説明。食材や食事に携わった方に感謝して、好き嫌いをせずに食べようと指導します。給食センターでは、子どもたちが苦手な食材も調理方法・献立を工夫して給食に取り入れていて、「嫌いなものでも、まずは一口食べるチャレンジをしてみよう」と伝えています。

栄養士の願いは、給食を楽しくおいしく食べてもらい、子どもたちに「食」に対する興味を持ってもらうこと。それは、これから大きく成長する子どもたちの未来と、環境の未来、双方にとって大切だと考えています。



狭山市産のお米とサイモを使ったメニュー



コンビニ
エンス
ストア

セブン-イレブン

セブン-イレブンでは、すぐ食べる場合に手前に置いてある商品を選んでいただく「てまえどり」を推進する掲示物の設置や、販売期限が近づいた商品にシールを貼り、nanacoボーナスポイントを付与するなどの取り組みをしています。

食品ロスの削減は、解決すべき重要な社会課題の1つ。お店だけでなく、お客様と共に取り組める工夫を今後も考えていきます。

※ファミリーマート、ミニストップ、ローソンなどでも独自の取り組みをしています





ご協力いただいたのは…

NPO法人さやま環境市民ネットワーク ごみ減量分科会の皆さん。
ごみ減量だけでなく、洗剤を使わないアクリルたわしや保温鍋カバーの使用など、環境に配慮した取り組みを呼びかけています。

家庭で
できる



食品ロスを減らすくふう

食品ロスの約半分は家庭から出ています。食品ロスを出さないために、私たちに何ができるかを考え、できることから実践してみましょう。

① ごみを出さない！ 食材まるごとレシピ

冬に旬を迎える「大根」を丸ごと1本使ってクッキング！同じ日に1本食べ切れなくても大丈夫。
保存がきくような調理法も教えてもらいました。

旬の食材は栄養満点！

旬の時期には含まれる
栄養分が増えます。
さらに、安く手に入りやすいので
おサイフにもやさしい。

今回使うのは…

大根！

根を4～5cm
の幅に切り、
桂むきをする。
その後、1cm程
度の幅に切る



網に寄せ、
3～4日くらい
天日干しする

表面を焼き、
しょうゆを絡めて
できあがり！

大根ステーキ

根の下部



根の上部

みそ汁



細切り(短冊切り、
いちょう切り)にする



必要な幅に切り、
桂むきをする

みそ汁に入れて
召し上がれ！

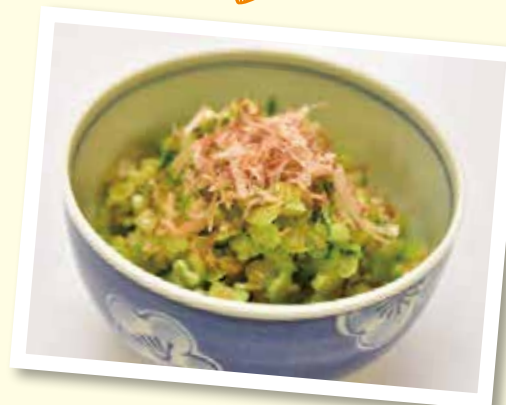


葉の下部

おしんこ



葉を落とし、茎だけを
みじん切りにする



塩をもみ込んで水気を絞り、
かつお節を散らして
できあがり！

葉の上部

ソフトふりかけ

葉を鍋に入る長さに
切り、しんなりするま
でゆでる



ゆで上がった
葉を千切りにする



フライパンでごま油で炒め、
さらに、しょうゆを入れて炒めて

しょうがやジャコで
味にアクセントを
つけてもgood！



次のページで
皮を使った
レシピをご紹介します！

3

買い方をくふう してみよう！

必要なものは必要な時に！安売りをしているとついつい買い過ぎてしまいがちですが、買い物に行く前や商品を手に取る前に、少し考えてみましょう。

行く前に



- ☒ 冷蔵庫の中身をチェックして、買うものリストを作る
- ☒ 使いかけの食材を中心に献立を考える

お店では



- ☒ 空腹時に買い物に行くことを避け、買い過ぎを防ぐ
- ☒ 使い切ることができる量を選ぶ
- ☒ すぐ使う場合は、消費・賞味期限の近いものを選ぶ



シイタケの軸

かさと切り離れた軸を…



石づきの固い部分を除いて刻み、シウマイなどに入れると食感とうまみがアップ！



シメジやエノキも、食べられる部分まで捨ててしまいませんか？

固くなっているところを切除して食べられます！



ニンジンの皮

ピーラーなどでむいた皮を…



大根の皮などと一緒にきんぴらに！

2 捨てていませんか？ ここもおいしく いただきます

捨ててしまいがちな部分もおいしい料理に早変わり！調理法によっておいしくいただくことができます。

本日の食卓にもう一品いかがですか？

キャベツ・レタスの外側の葉



買うときに捨てがちな外側の葉を…

千切りにしてチャーハンなどの炒め物の彩りに！



ブロッコリーの芯

固くて残してしまいがちな芯を…



細切りにして、塩とごま油を入れて温めると…



歯ごたえのあるナムルに！

桂むきを少し厚めに
するのがポイント！

大根の皮を使って 切り干し大根をつくらう *



少し厚めに桂むきした皮を、2～3mm幅の千切りにする

ザルに広げて5日くらい天日干しにする



できあがり！



大根本分の皮で、およそ4人分の切り干し大根になるよ！



今回捨てる部分はこれだけ！



私は、この部分も捨てずに自宅で堆肥にしていますよ！13ページで紹介しています。



それでも食品ロスが 出てしまったら…



生ごみは 堆肥に

生ごみを堆肥にして
利用することで
資源を有効活用！



市では、家庭系生ごみリサイクル事業を行っています。専用のバケツを使って、生ごみを「もやすごみ」と分けて収集した後、市内企業で堆肥化し、有機資源としてリサイクルしています。

詳細はこちら↓



段ボールを使えば、自宅でも堆肥を作ることができます。作り方はとても簡単で臭いも出ません。さやま環境市民ネットワークが作成したリーフレットを、資源循環推進課でお渡ししています。

未開封の食品は フードバンクに

フードバンクでは、職場や家庭にある「食べられるけれど余っている」食品を困窮する世帯へ届ける活動を行っています。常温保存が可能で、賞味期限が1か月以上ある未開封の食品がありましたら、寄付をご検討ください。

●フードバンクさやまへ ☎070-4440-2590

狭山市ごみ分別アプリもご活用ください

スマートフォンで手軽に分別方法や収集日などを確認することができます。生ごみに限らず、ごみは正しく分別しましょう。

iOS版↓



Android版↓



4 おいしく食べきるための ほんのひと手間

購入した野菜などの食材を冷蔵庫へ移すとき、入れ方を工夫したり、ひと手間を加えたりすると、食材が長持ち。今すぐ実践できる方法をご紹介します。



保存容器や保存袋に ラベルをつける

冷凍・冷蔵保存する際には、容器や袋に料理名と日付を。日付を書くことで早めに食べ切ろうという意識が生まれます。冷蔵庫内の在庫が一目で分かるようになり、冷蔵庫を開ける時間も減るため省エネにもなります。



ショウガは 水につけておく

長持ち

洗って皮のまま水に浸しておくと、1か月程度の保存が可能です。このように保存することで、最後まで使い切ることができます。



キャベツや レタスの芯には つまようじを刺す

長持ち

キャベツやレタスは収穫後も成長を続けます。そのままにしておくと、葉の栄養分が芯に奪われてしまうため、芯にある生長点を止めることで、成長が阻止されて鮮度が保たれます。



庫内は期限が近いものを 手前に置く

使いかけの野菜は、早めに使い切れるように手前などの見えやすい位置に置いておきましょう。野菜を新鮮なうちに食べることもつながります。また、使い切れずに残ってしまう場合は、冷凍することで食品ロスを防ぐことができます。



整理整頓を心掛け、
一目で何がどこにあるの
かを分かるようにすること
も、使い漏れを防止する
ために大切です！

