

みんなで減らそう！食品ロス

食品ロスとは食べられるのに捨てられてしまう食品です

とよなか食品ロス・ゼロ ハンドブック

Handbook

食べ残しや調理くずなどの生ごみは家庭から排出される可燃ごみの約4割を占めており、さらにその生ごみのうちの約4割が「食品ロス」と推定されています。

豊中市では、近年、可燃ごみが増加傾向にあり、その要因分析の結果、可燃ごみに多く含まれる家庭系の生ごみを減らすことが重要な課題であると考え、生ごみの減量に取り組んでいます。

食生活における「もったいない」の“気づき”によりごみを減らそうという思いを込めて、この冊子を作成しました。



豊中市ごみ減量PRキャラクター「リサビット」

あなたも毎日の暮らしの中で、食品ロス削減にチャレンジしてみませんか？



給食センターに戻ってくる給食パンの食べ残しなどは1日なんと約250kg



生ごみの約1割はパッケージの封も開けられず廃棄されています

柔軟な発想で料理を楽しんで食品ロス減量を！

【浅利敬一郎 豊中市長にインタビュー】



料理が好きで、市主催の料理講習会で講師を務めたこともある浅利敬一郎市長に、「食」に対する思いを聞きました。



子どもたちにイカのさばき方を教える浅利市長
写真：市ホームページより

☆料理をする機会は多いのですか？

日ごろからよくしています。朝食は毎日作りますし、休日は夕食も作ります。もちろん、家族の分も。食事の準備から最後の片づけまでやることを習慣にしています。

☆料理を始めたのはいつから？

中学生になってから始めました。父に料理を教えてもらったのがきっかけです。当時、男性が自宅で料理をするのは珍しかったのですが、父は頻繁に腕をふるっていました。商社勤めで中国に駐在経験もあった父は、本場の中国料理を作ってくれることもありました。

私自身も大学時代に日本料理店でアルバイトをしていたこともあり、鯛なら5枚におろせますよ。(笑)

☆食材を余らせないために実践されていることは？

私は冷蔵庫にあるものを残さないように心がけています。ですから、食材を腐らせることはまずないです。

大家族ではないので、ニンジンやタマネギ、エノキなどの野菜は1度で使い切れないことが多いのですが、そのようなときも、翌日に別の料理の食材にします。冷蔵庫にあるものを組み合わせて何を作ろうか考えるのも、案外楽しいものです。

まずは、週1日
だけでも自宅で料理を
作ってみては
いかがでしょうか！



浅利敬一郎(あさり・けいいちろう)市長

昭和20年(1945年)生まれ。中学校教諭や大阪府教育委員会、市教育長を経て平成18年(2006年)に市長就任。「子どもたちの未来が輝くまちづくり」を進めている。

「これとこれがないからこの料理ができない」と思うのではなく、冷蔵庫にある食材を見て柔軟に献立を考えてみるのが大切ではないでしょうか。

☆余った食材を使いきるコツがあれば教えてください

皆さんは野菜のために何を入れますか？野菜の中にお肉を入れる人が多いと思いますが、例えば、私は、冷蔵庫にシューマイが残っていれば、それを4つに切って野菜と一緒にいためたりします。

野菜のためにひら天などの練り物を入れてもおいしいですよ。野菜と他の食材と一緒に混ぜるという発想は、余りがちな食材を活用できる工夫の一つだと思います。

次のページにもレシピを紹介しています。

☆最後に、食に対する思いを聞かせてください

まずは料理を面白いと思ってやるのが一番大切なのではないでしょうか。仕事などで忙しい皆さんには難しいかもしれませんが、毎日は無理でも、週に1日だけでも自宅で料理を作ってみるということが、食への興味や食べものを大切に作る気持ちをはぐくむうえで重要だと思います。子どもさんがいる家庭ならば、小学生のときから一緒に料理を作る機会を持てればよいですね。

ちょっとしたアイデアで食材を使い切りに!!

浅利市長おすすめ! おてがる・食材使い切りエコレシピ

つついってしまう食材や、ちょっとずつ余ってしまう食材・・・
ちょっとしたアイデアでおいしく食べきれぬレシピを市長が紹介します。



冷蔵庫にある食材を見て、柔軟に献立を考えてみてください。家庭料理はレストランの料理と違って多少失敗しても大丈夫。私も調味料を入れ忘れるなどよく失敗します。余裕があれば彩りを工夫してみるなど、みなさんも柔軟な発想で楽しみながら挑戦してみてください。

意外な組み合わせが絶妙 ナスの天ぷら×八宝菜



見た目も豪華で、一番作って喜ばれる一品

八宝菜とナスの天ぷらを別々に作り、ナスを置いたうゑに八宝菜のあんかけをかけます。私は海鮮系の八宝菜となすの天ぷらの組み合わせが好きですが、エビの天ぷらなど、冷蔵庫で余っているものであればなんでもかまいません。

意外な組み合わせですが、とてもおいしいですよ。

余りがちなレンコンもお好み焼きに レンコン入りミニお好み焼き



ホットプレートで簡単に調理ができて 子どもさんにも好評

レンコンはすると食感が変わるので、子どもさんが喜ぶと思います。作り方は、レンコンをすって、山芋、卵の黄身を入れて、レンコンをベースにしたお好み焼きのきじをつくり、ネギやタコやエビを入れて混ぜて、小さ目に鉄板で焼くだけ。酢じょうゆにつけて食べるのが私は好きです。子どもさんにはケチャップやソースでも。



レ ッ ツ LET'S 食育 親子でクッキング

なたね (簡単卵料理)



ぜひ子どもさんと一緒に卵をかき混ぜてみてください。卵の感触がだんだんと変わっていくのがおもしろいですよ!

- ①だしの中に溶き卵を入れる
- ②弱火にかけ、はしでぐるぐると柔らかく固まるまで混ぜ続ける
- ③だしと卵がうまく混ぜてまとまれば完成

慣れないうちは、汁と卵が分離して、卵がカチカチになってしまうこともあります。何度かやっているうちにコツがつかめます。だしはカツオと昆布の一番だしを使っていますが、市販のだしでも可。ご飯にかけて食べると温かくておいしく、生卵の卵かけご飯とはひと味違います。

食品ロスってなあに？

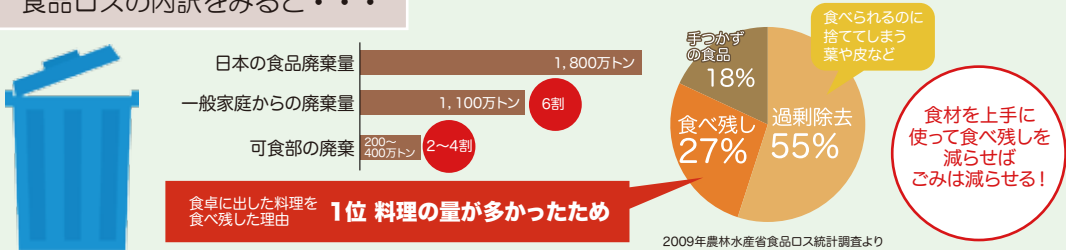
食品ロスとは？

食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。
食べ残し、期限切れ、調理の時に食べられる部分まで廃棄してしまうことなどで発生します。

●毎日の「食事」から発生する生「ごみ」について考えたことはありますか？

日本の食品ロスは年間 500 万トン～800 万トン(平成 22 年度推計)にものぼり、国内での米の年間収穫量約 813 万トンにほぼ匹敵する量です。その食品ロスの約半分は一般家庭からのものです。家庭での 1 人あたりの食品ロス量は 1 年間で約 15 kgにおよび、60 回分の食事に相当します。(一度の食事で食べるごはんの量を 250g と仮定) 出典:消費者庁 HP より

食品ロスの内訳をみると・・・



食品ロスを減らすポイントは3R



まずは
買すぎない、作り過ぎない、食べ残さない
生ごみの水切りをする

捨てる前に他のメニューに再使用 等

上級編

堆肥化に挑戦

計画の目標年度(2020 年度)の姿・・・



「もったいない」の意識が高まり、無駄なく食べきる料理方法などを工夫し食品ロスが大幅に削減しています。

豊中市の食品ロス・ゼロに向けた取り組み

豊中市では「2020ごみ減量プラン(ごみ減量計画)」で食品ロス削減に向け4つの取り組みを定めています

- 「もったいない」の意識を高めるための情報提供
- 規格外の食品の有効活用の推進
- 給食などの公共系食品ロス削減に向けた検討
- 食育の推進

今すぐできる食品ロス減量！



買い物では

むだなものは買わない
衝動買いしない

- 食材の在庫状況をチェック
日頃から冷蔵庫が片付いていると食材の在庫状況を素早くチェックできます。
- 保存方法を工夫して食材を長持ちさせる
- 在庫状況を簡単に把握できるスマートフォンのアプリも活用しては・・・

料理では



食べるぶんだけつくる
残り物からメニューを考える
食材を上手に使い切る
味付けや調理法をアレンジ

- 例えば余って固くなったパンは・・・
ちぎってシチューに入れて、パンがゆに。
クッキングカッターで細かく刻み、パン粉として活用。ハンバーグのつなぎ用であれば、手で大雑把にちぎる程度に。

レシートで期限切れをストップ

買い物をしたらいつもお店でもらうレシート
を活用してみませんか？



- ① レシートに消費(賞味)期限を書き込む
- ② ①のレシートを冷蔵庫の扉に貼る
- ③ 食材を使ったら食材名に抹消線を引いていく



★市では食品ロス削減の工夫を学んでいただくため、定期的にエコクッキング講座を開催しています。講座の内容や、講座で紹介したエコレシピを市ホームページに掲載しておりますので、是非ご参照ください。

エコレシピ

検索

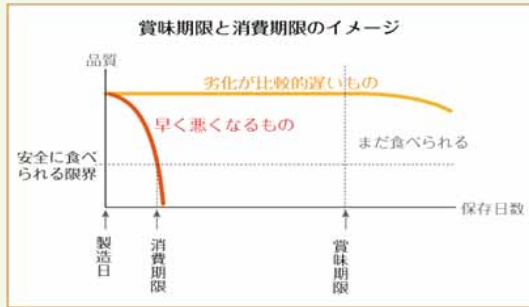
エコクッキング講座での様子

普段捨てがちなものも・・・



賞味期限？消費期限？

食品の期限表示は「賞味期限」と「消費期限」の2種類があります。「賞味期限」はおいしく食べることのできる期限です。賞味期限を過ぎても廃棄せず、自分で食べられるかどうか判断することも大切です。



出典：農林水産省ホームページより



出典：京エコロジーセンターホームページ

	賞味期限	消費期限
どんな意味？	おいしく食べることのできる期限。この期限を過ぎてもすぐ食べられないということではない。	期限を過ぎたら食べないほうがよい期限。
どんな表示？	3ヶ月を超えるものは年月で表示し、3ヶ月以内のものは年月日で表示。	年月日で表示
対象食品は？	劣化が比較的遅い食品 (例) スナック菓子、カップめん、缶詰など	早く悪くなるもの (例) 弁当、サンドイッチ、生めんなど。

規格外食品を活用してみましょう

「規格外食品」(色や形が標準の規格と少し違う食材)をご存知ですか？規格外という言葉になると、どこか不安で購入しなかった方はいませんか？スーパー等で販売されているものは、色や形が少し違うだけで、味や鮮度に問題がなく通常より安い値段で購入できます。またスーパー等の店頭販売だけでなく、パソコンやタブレットからも規格外の食品が買えるようになっているようです。規格外食品をうまく利用することで、お財布にもやさしく、廃棄されてしまう量を減らすことにもつながります。一度、検索の価値あります。

生ごみの水切りをしましょう

生ごみの約80%は水分です。生ごみの腐敗や悪臭の主な原因は、生ごみに含まれる水分です。臭気の防止、ごみの軽量化に効果があるので、生ごみの水切りをお願いします。

- ★水に濡らさない・・・野菜の皮などをシンク内の三角コーナーや排水口のかごに入れると水分を吸ってしまうので、ざるや新聞紙などで受けて、乾かしてからごみ袋に入れましょう。
- ★水分の多いごみは水を切り乾燥させる・・・お茶がら、ティーバッグは水分を絞り、乾かしてからごみ袋に入れましょう。

堆肥化にチャレンジ

生ごみはなるべく出ない方が良いですが、ゼロにするのは難しいので、生ごみの有効活用として堆肥化にチャレンジしてみませんか。NPO法人とよなか市民環境会議アジェンダ21の会員が講師となり、比較的小さな場所のできるダンボール堆肥などの講習会が開催されています。講座の開催の時は「広報とよなか」や「市のホームページ」で募集案内を掲載しています。

お店でも食品ロスを減らす取り組みを行っています

株式会社太鼓亭 豊中市内では太鼓亭・金比羅製麺・極上だいこんや・天ぶら食堂おた福を展開
★地域社会と連携し、「食品リサイクル・ループ」を構築

平成 25 年度には環境にやさしいお店として「豊中エコショップ」に認定され、平成 26 年度にとよなかエコ市民賞を受賞した、株式会社太鼓亭の食品ロス削減に向けた取り組みを紹介します。(豊中エコショップについては次ページ参照)



(株)太鼓亭では食品資源の有効活用のため、能勢の林業者や能勢町商工会、豊中商工会議所などと連携し、うどんのダシを取るための鯉節を無駄にせず、栄養価の高い有機肥料として活用する取り組みを通じて「食品リサイクル・ループ」の構築に取り組んでいます。食品リサイクル・ループは、食品の無駄を少なくするための地域完結型の理想的なモデルですので、今後も、この理想的な循環の輪を広げていきたいと考えています。

月3トン排出されるかつお節のダシ殻を堆肥に

グループ44店舗からはかつお節のダシ殻が月約3トン排出されていますが、これを廃棄せず、間伐や伐採した木をチップ化したものと混ぜて発酵させ、オリジナル堆肥「良作くん」を生成しています。堆肥は能勢の専用農場「太鼓亭ファーム」の土と混ぜ無農薬で野菜を栽培しています。収穫された野菜は季節や収穫状況にもよりますが太鼓亭各店舗でお客様にご提供する食材として利用されています。

ヘルシーオーダーで食べ残しを削減

太鼓亭グループでは「健康づくり応援団」(大阪ヘルシー外食推進協議会)の活動にも取り組んでおり、環境と健康に配慮した「ヘルシーオーダー」も実施しています。料理の量が多くて食べ切れず余りそうであれば、小盛にするなどお客様の希望に応じてご飯や料理の量を調整しますので、お気軽にお声掛けください。



太鼓亭さんに聞きました

おいしいうどんの作りかたのポイント

ポイント1(粉)

やはり専用のうどん粉・中力粉を使用することが一番のポイントです。

ポイント2(すぐゆですよくねかす)

水と塩を加えてこねた粉をよくねかすのも大切です。

うどんをこねて、2時間~半日ほどねかすともちもちしたおいしいうどんができます。

うどんのダシ取りはプロの調理人の技術の差が出ますが、うどんをこねる作業はノウハウさえ学べば、ご家族でも十分に美味しいうどんが作れると思います。

芋ほり体験会やうどんの手打ち教室で楽しく食育

最近は食材が収穫されることを目にする機会が減っており、食材への感謝の気持ちが薄れている面もあるのではないのでしょうか。太鼓亭ファームでは毎年芋ほり体験会等を実施し、食材への理解を深めていただく取り組みを行っています。また、親子で手打ちうどんを体験していただく、「うどん学校」を実施しています。粉からうどんをうち、最後は自分で食べるまでを通して食への理解を深めてみませんか。(詳しくは太鼓亭HPでも紹介しています)

環境にやさしいお店

みなさんのエコな生活を応援しています！

豊中エコショップ

環境のことを考え、ごみの減量につながる 3R (リデュース・リユース・リサイクル) 行動や省エネなどに積極的に取り組むお店や、環境に配慮した販売方法や、サービスの提供を行っている豊中市内のお店を『豊中エコショップ』として認定しています！



豊中エコショップって
なな〜に？

たくさんの方が「豊中エコショップ」を利用することで、環境にやさしい気持ちが広がります。
また、「豊中エコショップ」が増えることで環境にやさしいまちになっていきます。

★環境にやさしいお客様への環境にやさしいサービスのあるお店もありますよ！
★環境にやさしい生活・お買い物にご協力ください。

このマークが目印です



豊中エコショップ制度運営協議会

豊中エコショップ認定店一覧

平成27年(2015年)9月末現在

88店舗

- | | | |
|---------------------|---------------------------|---------------------------|
| いかり豊中店(旭丘) | 太鼓亭豊中服部緑地店(夕日丘) | ピーコックストア新千里西町店(新千里西町) |
| イズミヤ上新田店(上新田) | 第2工房「羅針盤」(原田元町) | ピストロ・ハシ(玉井町) |
| イズミヤ庄内店(庄内西町) | チブレッソ(服部元町) | ピストロ・リッベ(末広町) |
| おうちカフェ樹林(曾根東町) | 千本自動車(服部寿町) | ひふみキッチン(中桜塚) |
| カフェ&レストラン宙(待兼山町) | TIFAカフェサバナ(本町) | ヒロコーヒー千里セルシー店(新千里東町) |
| カフェnounou(少路) | デイリーヤマザキ豊中駅前店(本町) | ヒロコーヒー豊中緑ヶ丘店(向丘) |
| 関西スーパー豊中南店(大黒町) | デイリーヤマザキ豊中庄内店(庄内幸町) | 福祉の店「なかも」(本町) |
| ぎょうざ工房ひげ(熊野町) | デリカショップ浜田(本町) | フレスコ熊野店(熊野町) |
| 餃子の王将空港線豊中店(山ノ上町) | 天然漁場直送回転寿司ぶっちぎり!!! (庄内西町) | ホテルアイボリー新免館(本町) |
| 餃子の王将服部店(服部豊町) | 天ぶら食堂おた福豊中千里店(新千里南町) | 待兼タイカレーArtistブリック(待兼山町) |
| クッチーナカサイ(玉井町) | ドコモショップ庄内駅前店(庄内東町) | マックスパリュ豊中緑丘店(緑丘) |
| コープ桜塚店(南桜塚) | ドコモショップ千里中央店(新千里東町) | マラサダドーナツのお店豊中駅前本店(本町) |
| コープ東豊中店(東豊中町) | ドコモショップ豊中店(本町) | まるとく市場北緑丘店(北緑丘) |
| コープ蛍池店(蛍池中町) | ドコモショップ豊中緑丘店(緑丘) | 万代豊中豊南店(豊南町東) |
| コープミニ泉丘店(東泉丘) | ドコモショップ服部店(服部本町) | 万代豊中本町店(本町) |
| コープミニ桜の町店(桜の町) | ネットヨタニューリー北大阪 豊中店(稲津町) | 麺やマルショウ(本町) |
| コープミニ城山店(城山町) | ネットヨタニューリー北大阪 豊中少路店(少路) | やきとり・串焼きMARIBU服部店(服部豊町) |
| コープミニ西緑丘店(西緑丘) | ネットヨタニューリー北大阪 蛍池店(蛍池東町) | やきとり・ダイニングMARIBU曾根店(曾根西町) |
| 神戸屋ブレッドラブ豊中店(神州町) | ネットヨタニューリー北大阪 緑ヶ丘店(春日町) | 野菜とつぶつぶアブサラカフェ(本町) |
| 神戸屋レストラン緑ヶ丘店(春日町) | 阪急オアシス小曾根店(北条町) | ヤマザキショップ豊中スマイル店(中桜塚) |
| KOHYO阪急曾根店(曾根東町) | 阪急オアシス千里中央店(新千里東町) | 遊食遊膳笹庵(服部南町) |
| 極上だいこんや豊中向丘店(向丘) | 阪急オアシス豊中駅前店(玉井町) | ライフ岡町店(中桜塚) |
| 金比羅製麺豊中北緑丘店(北緑丘) | 阪急オアシス少路店(少路) | ライフ庄内店(庄内栄町) |
| 金比羅製麺豊中千里店(新千里南町) | 阪急オアシス豊中店(岡上の町) | ライフ豊中店(本町) |
| 金比羅製麺豊中大黒店(大黒町) | 阪急オアシス服部西店(服部豊町) | ライフ服部店(服部西町) |
| 庄内流手づくり居酒屋くし正(庄内西町) | 阪急オアシス服部緑地店(東寺内町) | ライフ三国橋店(日出町) |
| ダイエーグルメシティ庄内店(庄内西町) | 阪急オアシス蛍ヶ池店(蛍池東町) | 樂八庄内駅前店(庄内東町) |
| ダイエー千里中央店(新千里東町) | 阪急オアシス夕日丘店(夕日丘) | 烈火(庄内東町) |
| ダイエー曾根店(曾根東町) | ピーコックストア千里中央店(新千里東町) | |
| 太鼓亭豊中春日店(春日町) | ピーコックストア千里南町プラザ店(新千里南町) | (50音順) |

市のホームページにも情報が掲載されています

豊中エコショップ

検索

発行:平成27年(2015年)11月
編集発行:豊中市環境部減量推進課
電話:06-6858-2279