

Tips5

開封した日を明記しよう

賞味期限・消費期限はあくまで「未開封」時の期限です。

開封したら「できるだけ早く」使い切りましょう。食品に開封した日を記入しておくこと、早めに使うという意識が高まります。



料理

Tips6

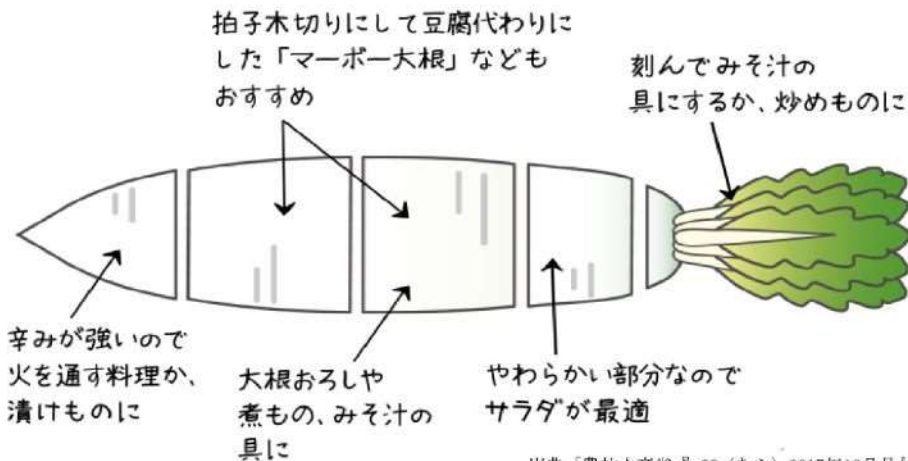
野菜「丸ごと」活用術

家庭から出る食品ロスで多いのが野菜類。これらのロスを減らすには、普段捨ててしまう部分を上手に活用することが大切です。

例えば、大根はよく洗えば皮ごと料理に使うことができます。皮を剥く場合でも、皮を千切りにして火を通せば、きんぴらとして無駄なく使い切ることができます。さらに、葉も刻めばみそ汁の具や炒めものに使えます。

また、ブロッコリーの茎などは、硬くて普段捨ててしまう部分であっても、細く切って炒めものなどに使うことができます。

13~14ページで「食材を無駄にしないレシピ」を紹介していますので、料理の参考にしてください。



出典「農林水産省『aff(あふ) 2017年10月号』」

Tips7

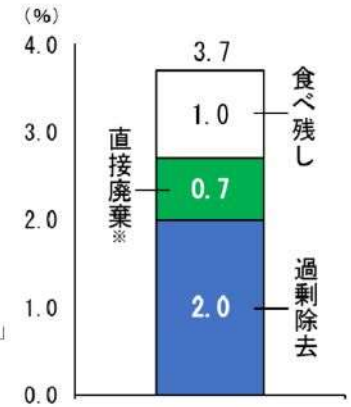
無駄の少ない野菜の切り方を身につけよう

野菜の皮やヘタ、肉の脂身などを取り除く時、必要以上に大きく切りすぎていませんか？

実は、家庭で発生する食品ロスの半分以上が、このような「過剰除去」によるものといわれています。

野菜を切るときは、下の図を参考に無駄の少ない野菜の切り方を身につけましょう。

家庭における食品ロスの発生率



出典「農林水産省『平成26年度食品ロス調査(世帯調査)』」

※「直接廃棄」とは、期限切れなどにより使用しないまま廃棄されたもの。

無駄の少ない野菜の切り方



出典「東京ガス㈱『エコ・クッキング読本』」

※「エコ・クッキング」は、東京ガス㈱の登録商標です。