

あいちエコ食スタイル 今日から始める

20tips ティップス

ちょっとした工夫で「環境に優しい食生活」は実践できます。
今日から始められる20のTips(ティップス:コツや豆知識)をご紹介します！



はじめに

まだ食べられるのに廃棄される食品、いわゆる「食品ロス」は、日本で1年間に約621万トン(平成26年度推計)発生しています。

このうち約半分は家庭から出ており、一人あたりの食品ロス量で見ると、毎日お茶碗約1杯分(約134g)の食品が捨てられていることとなります。

また、食品ロス以外にも調理に使うエネルギー、ごみや排水など私たちの食生活は常に自然環境とつながっています。

第3次愛知県食育推進計画「あいち食育いきいきプラン2020」では「食を通じて環境に優しい暮らしを築く」ために「環境に配慮した食生活の実践」などに取り組むこととしています。

皆さんもこの冊子を参考に、「もったいない」を意識して、できることから始めましょう。



食品ロス削減国民運動 (NO-FOODLOSS PROJECT)

世界で約8億人の人々が栄養不足状態にある中で、「もったいない」という言葉の発祥地である日本が、食品ロス削減にフードチェーン全体で取り組んでいくため、官民が連携して食品ロス削減に向けた国民運動を展開しています。



ロゴマーク「ろすのん」

買い物

Tips 1

地元でとれたものを選ぶ

ものづくりが盛んな愛知県ですが、実は農業も盛んな地域だと知っていますか？

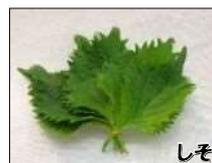
地元でとれた食べ物を食べることは、輸送にかかるエネルギーが少ない環境に優しい取組なのです。さらに、旬の時期のものを選ぶことで、ハウス栽培のための光熱費などのエネルギーを使わずにすみます。また、旬の時期は栄養価が高いといわれています。

毎日の料理には愛知県産の旬の野菜や魚介類、果物などを使いましょう。

こんなにもある あいちの特産物



キャベツ



しそ



とうがん



ふき



トマト



ブロッコリー



いちじく



うすら卵



名古屋コーチン



あさり



うなぎ



がざみ

いいともあいち運動

「いいともあいち運動」は、消費者と生産者が一緒になって愛知県の農林水産業を応援し、「地産地消」をすすめる運動です。

愛知県産品やそれらを使った食品に、シンボルマークの「あいまる」が付いているものが次々と増えています。

「あいまる」を目印に、愛知県産品を探してみましょう！

「いいともあいち」とは
 ○県内の消費者と生産者が今まで以上にいい友関係になる
 ○Eat more Aichi products.(イート・モア・アイチ・プロダクツ) =もっと愛知県産品を食べよう・利用しよう！



シンボルマーク「あいまる」

Tips2

買い物にメモを持参しよう

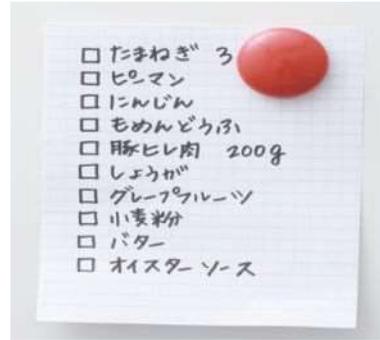
買い置きがあったのに二重買い。無くなっていたのに買い忘れ。そんな経験はありませんか？

農林水産省の「食育に関する意識調査報告書」によると、6割以上の方が「購入後、冷蔵庫や保管場所に入れたまま存在を忘れてしまった」ことを、家庭における食品ロス発生の原因として挙げています。（下図参照）

日々使い切ったものをメモに書き込み、買い物前には棚や冷蔵庫にある食品を確認し、献立に合わせた食材を書き足せば、無駄のない買い物ができます。

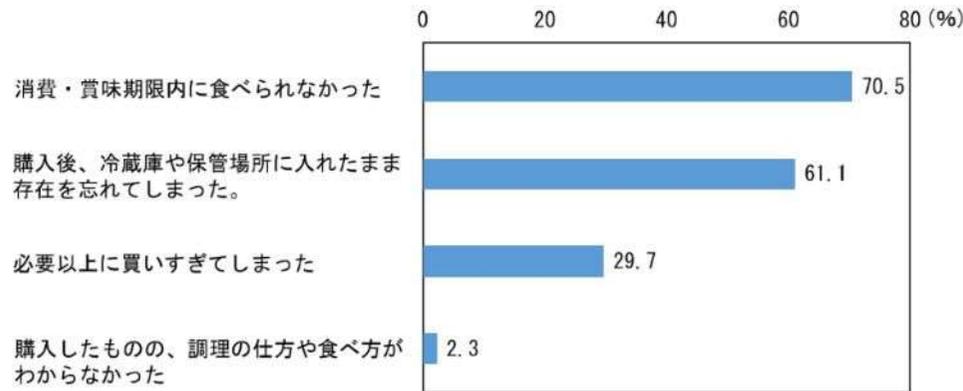
安く売られていると、不要なものでもついつい買ってしまいがちですが、結局、使わずに捨ててしまうことにもなりかねません。

日頃使う量を把握し、ばら売りや量り売りなどを活用しながら必要な量だけ購入するようにしましょう。



家庭での食品ロスの原因

(複数回答可)



出典「農林水産省『食育に関する意識調査報告書(平成29年3月)』」

※ グラフ作成にあたり、一部記載を変更している点があります。



地域での取組事例「301運動」

安城市消費生活学校では、独自の取り組みとして「301運動」を推進しています。これは、月末(30日)を「食品ロス見直しデー」として、棚や冷蔵庫にある食品を確認し、翌月の初め(1日)に期限が迫っている食品を使い切りましょうという運動です。

保存

Tips3

食材を上手に保存しよう

食材を一度で使い切れない場合、上手に保存すれば長持ちさせることができます。例えば、キャベツやレタスなどの葉物類は、縦に切らず、葉を1枚ずつ使いながら、レジ袋などに入れて保存するようにしましょう。

肉や魚などは、ラップなどで日頃使う量に小分けし、すぐに使わない分は冷凍して保存するようにしましょう。



キャベツの芯の近くに包丁を入れる。

(包丁を入れたところに)親指をグッと押し込み、外側の葉からはがして使う。

出典「農林水産省『aff(あふ)2017年10月号』」

Tips4

賞味期限と消費期限の違いを理解しよう

「賞味期限」が過ぎたからといって直ちに食べられなくなるわけではありません。見た目や臭いなど五感を使って傷んでいるか判断して、過剰な廃棄を減らしましょう。また、買い物の際には、すぐに使う食品は賞味期限の近い手前ものから取るなどを心がけましょう。

	賞味期限	消費期限
意味	品質が保たれ、おいしく食べられる期限	安全に食べられる期限
表示	製造日から3か月以内のものは年月日を表示する 3か月を超えるものは年月で表示が可能	年月日で表示
商品	缶詰、カップ麺など品質の劣化が比較的ゆるやかな商品に付けられる	惣菜、生肉、生菓子など傷みやすい商品に付けられる

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、早めに使うという意識が高まります。



料理

Tips6

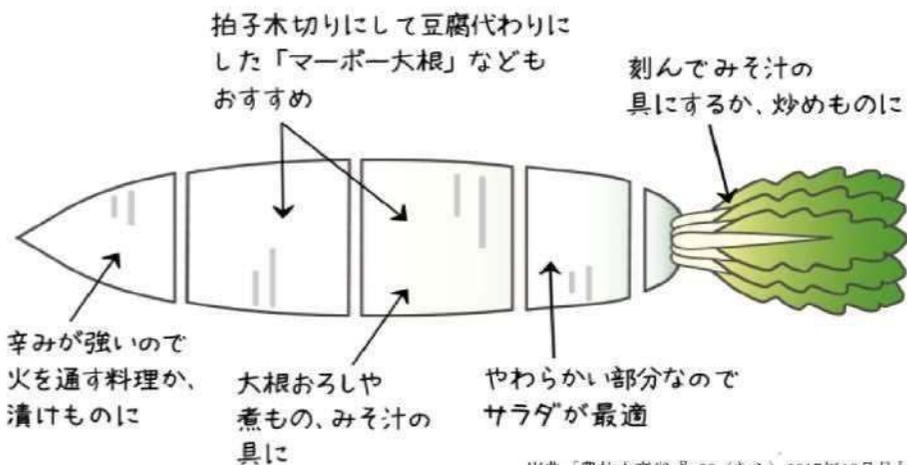
野菜「丸ごと」活用術

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

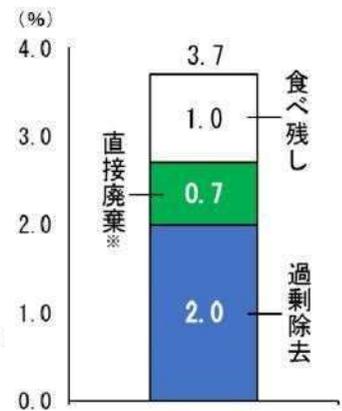
無駄の少ない野菜の切り方を身につけよう

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。

Tips8

切る順・ゆでる順を考えて効率的に



切る

野菜を先に、肉や魚はそのあとで。
野菜もおいのないものから。



この順なら、まな板や包丁を洗う手間と水が省けます。



ゆでる

アクの少ないものから、多いものへ。
色が出やすいものも後でゆでましょう。



この順なら、1つの鍋と湯ですみます。

Tips9

「同時調理」で洗い物も節約



同時調理とは

いくつかの食材を一度に加熱します。
省エネだけでなく、洗い物も少なくて済みます。



炊飯器＋ふかす

ご飯を炊く時に、アルミホイルで包んだジャガイモ、卵などを入れて同時調理。



ゆでる＋温める

レトルトのパスタソースの袋を良く洗い、パスタをゆでる時に一緒に温める。



ゆでる＋ゆでる

野菜をゆでる時は同じ鍋と一緒に。ざるなどを
使えば、加熱時間の違うものもゆでられます。



Tips10

「保温調理」でエネルギー節約



保温調理とは

火を消し、鍋をコンロからおろして、熱を逃がさないように布などで包んで仕上げる調理法です。

保温調理のポイント



向いてる料理は

煮物や、コトコト加熱して作るスープ
などが向いています。

短時間で仕上げる炒め物などには向き
ません。



例えば、
肉じゃがなら、沸とう後6分ほど煮た後、鍋を包んで1時間保温。保温後1分以上沸騰させて
出来上がり
カレーなら、ルーを入れた後、鍋を包んで1時間保温。最後に1分以上沸騰させて出来上がり



材料は

硬くて火の通りにくい料理は、やや小さめに切ります。材料がひたるよう
に煮汁の量を調節します。



使う鍋は

ステンレス・アルミ・ほうろうなどの、厚手で保温力の高い鍋を使います。



衛生のために

保温前には、火を切るまでの加熱時間で、完全に火を通します。保温する
時間は1時間以内としましょう（夏は厳守）。また、食べる前にはもう一度
しっかりと加熱してください（1分以上沸騰させること）。



鍋の包み方

- ① 底から熱を逃さないため、座布団などで厚みのある土台を作ります。
- ② その上に、厚手のバスタオルやひざ掛けなどを重ねて広げ、さらに新聞紙を広げます。
- ③ 真ん中に鍋を置き、全体をしっかりと包みます。



Tips11

コンロの使い方のひと工夫



火にかける前に水を拭き取ろう

鍋の底に水がついていると、その水を乾かすための余分なエネルギーが必要になります。



炎の大きさを目で確認しよう

鍋からはみ出した炎は、鍋に熱が伝わらないため無駄で危険です。

最も高温である先端の青い部分が、鍋の底にくるように調整しましょう。

炎の大きさを調整するだけで年間5.4kgのCO₂を削減することができます。(※)

※ 1日3回、水1L(20℃程度)を沸騰させるときに、強火から中火に変更した場合の比較

出典「資源エネルギー庁『家庭の省エネ百科』」



はみだしている



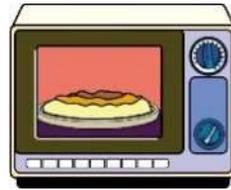
適切な炎(中火)

Tips12

電子レンジを上手に使おう

煮込み料理の野菜は電子レンジで下ごしらえしてから鍋へ。

中までしっかり火を通したい時は、焦げ目をつけた後、電子レンジへ。ガスコンロで野菜を生の状態から煮るときに比べて年間1,000円以上節約できます。(※)



野菜の下ごしらえに電子レンジを活用			
葉菜(ほうれん草・キャベツ)の場合			
●ガスコンロ	年間 ガス8.32m ³ 使用	約1,420円	年間差額 約 1,130 円の節約
●電子レンジ	年間 電気13.21kWh使用	約 290円	CO ₂ 削減量 12.5 kg 原油換算 6.32 t
根菜(ジャガイモ・里芋)の場合			
●ガスコンロ	年間 ガス9.48m ³ 使用	約1,620円	年間差額 約 1,140 円の節約
●電子レンジ	年間 電気22.01kWh使用	約 480円	CO ₂ 削減量 10.9 kg 原油換算 5.45 t
果菜(ブロッコリー・カボチャ)の場合			
●ガスコンロ	年間 ガス9.10m ³ 使用	約1,560円	年間差額 約 1,220 円の節約
●電子レンジ	年間 電気15.13kWh使用	約 330円	CO ₂ 削減量 13.3 kg 原油換算 6.74 t

※ 100gの食材を1L(27℃程度)に入れてガスコンロで煮る場合と、電子レンジで下ごしらえした場合の比較
(食材の量などにより異なります。)

出典「資源エネルギー庁『家庭の省エネ百科』」

片付け

Tips13

余った食材は冷凍して使い切ろう

使い切れなかった食材や余った料理は、すぐに冷凍保存しましょう。余った食材を使いやすい量に小分けしてラップに包み、空気を抜いてから保存袋に入れて保存します。

ほうれん草のようにアクのあるものは、下茹でした後に切り分け、味付けをしてから冷凍しましょう。

余った食材の活用方法

使い切れなかった時やちょっとした切れ端などが出たら



すぐに小分けにして、保存袋に入れて冷凍庫へ
(冷凍して2週間~1か月で使い切りましょう)



炒め物の
具材にしよう



ハンバーグ・餃子の
具に加えよう



スープの出汁やみそ汁の
具材にしよう

Tips14

生ごみは水気をしっかり切ろう

生ごみが水分を含むと、焼却する時に多くのエネルギーが必要になります。

排水溝や三角コーナーのネットを浅くセットする、乾いた野菜くずは新聞紙等で作った紙の箱に入れておく、などの工夫をしてみましょう。

Tips15

米のとぎ汁にはこんな使い方も



食器の汚れ落としに

米のとぎ汁にはぬかが含まれているので、油污れがよく落ちます。食器のつけおき用に、とっておきましょう。



植木の水やりに



Tips16

油の上手な使い方

油をたった大さじ1杯流しただけでも、魚が住めるような水質に戻すには、バスタブ約15杯分もの水が必要となります。捨てる量を減らしたり、捨て方を工夫しましょう。



こして使えば3~4回は使えます

温かいうちにこして、冷暗所で保存しましょう。汚れにくい料理から使っていくと効率的です。

例えば、
野菜の天ぷら→フライ、カツ、コロッケなど→揚げなど下味をつけたもの→炒め物として使い切る



捨てるときは

牛乳パックに新聞紙や不用布を入れて吸わせたり、市販の油凝固剤を使って固めてから捨てましょう。

また、自治体によっては資源として使い終わった廃食用油の回収を実施していますので、お住まいの地域の回収方法を確認しましょう。



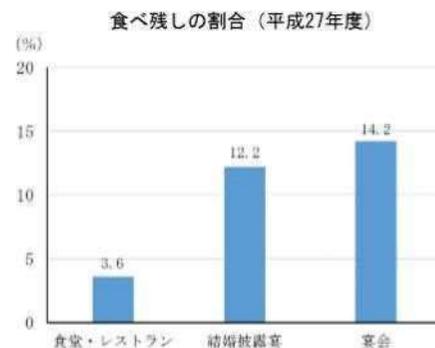
外食

Tips17

宴会での食べ残しをなくそう

外食での食べ残し調査によると、宴会や結婚披露宴などでは、出された料理の1割以上が食べ残されているようです。

出典「農林水産省『食品ロス統計・外食調査』」



宴会での食べ残しは、幹事の心配りで減らせませす。



予約する際には、参加者の年齢層や男女比、会の趣旨などをお店の人に伝えましょう。



参加者の好みや食べきれぬ量を事前に把握しておきましょう。

幹事以外の人、食べ残しをゼロにするために積極的に取り組みましょう。



乾杯後30分とお開き10分前は、自分の席で料理を楽しむ「3010（さんまるいちまる）運動」に取り組みましょう。

Tips18

注文時に一声添えて

食べ切れる量のみ注文しましょう。

もし食べ切れなさそうな時は、「小盛りサイズにできますか？」
苦手な食材がある時は「〇〇を入れないでいただけますか？」と、
お店に確認しましょう。



Tips19

食べ残しを持ち帰る「ドギーバッグ」

「ドギーバッグ」とは、レストランなどで食べ切れなかった料理を持ち帰る際に使用する容器のことです。

食べ残しが出ないようにするのが大切ですが、それでも食べ残しが出てしまった場合は、持ち帰って食べるという選択肢もあります。



持ち帰りの際はお店の方に確認を

持ち帰りには食中毒のリスクがあります。必ず、お店の承諾を得た上で、傷みにくい料理（火を通してあるもの）のみを「自己責任で持ち帰る」ということを理解してください。



「食中毒予防の3原則」に従い衛生的に持ち帰ろう

- ・細菌をつけない（事前に手を洗う、できるだけ小分けにする）
- ・細菌を増やさない（容器に詰めたらすぐに帰宅する）
- ・殺菌する（食べる前には再加熱する）

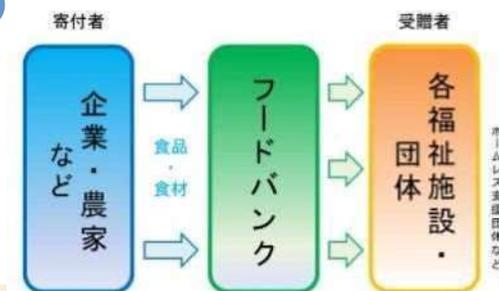
その他

Tips20

「フードバンク活動」とは？

企業、個人から寄付された食品を、必要としている団体、個人に無料で提供する「フードバンク」と呼ばれる活動があります。

出典「農林水産省ホームページ『フードバンク』」



詳しく知りたい方は

愛知県内の主なフードバンク

「セカンドハーベスト名古屋」(<http://www.2h-nagoya.org>)

「NPOフードバンクかすがい」(<https://www.facebook.com/foodbankkasugai-aichi/>) を御覧ください。

実際に無駄のない調理をしてみよう！

鶏肉のトマト煮



材料(4人分)

鶏もも肉	300g	ブロッコリー	100g
塩	2g	オリーブ油	大さじ1
こしょう	少々	水	100ml
たまねぎ	200g	塩	1g
トマト	300g	こしょう	少々
にんにく	1かけ	粉チーズ	大さじ2
		粗挽きこしょう	適宜

ポイント

- ・トマトは皮、種ごと使う。
- ・トマトの旨味は種やその周りのゼリー状の部分に多いため、入れることでより美味しくなる。

作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、Aで下味をつける。たまねぎ、トマトは1cm角に切る。ブロッコリーはゆでておく。
- ② フライパンにオリーブ油、薄切りにしたにんにくを入れて熱し、鶏もも肉の両面を焼く。
- ③ たまねぎ、トマト、水を加え一煮立ちをさせ、蓋をして中火で煮る。
- ④ トロリと馴染んだらBで味を調える。
- ⑤ 器に盛り、ブロッコリーを付け合わせて、粉チーズ、粗挽きこしょうを振って完成。

野菜の皮ごとクリーム煮



材料(4人分)

じゃがいも	200g	コンソメ顆粒	4g
たまねぎ	100g	牛乳	200ml
にんじん	60g	こしょう	少々
ピーマン	60g		
バター	10g		
小麦粉	大さじ1		

ポイント

- ・野菜の切り方については6ページ参照。
- ・野菜を皮ごと使う場合には、表面を丁寧に洗うこと。

作り方

- ① じゃがいもはよく洗って芽を取り、一口大に切る。たまねぎは薄切り、にんじんは皮ごといちよう切り、ピーマンは種、ヘタごと乱切りにする。
- ② 鍋にバターを入れて熱し①を入れて炒める。よく炒めたら、小麦粉を入れてよく混ぜる。
- ③ 牛乳を少しずつ混ぜながら加え、中火で野菜が柔らかく、とろみがつくまで煮る。
(※強火にしないように注意)
- ④ こしょうで味を調えたら完成。

ほうれん草のねり胡麻和え



材料(4人分)

ほうれん草	1束	A	ねり胡麻	小さじ1
にんじん	50g		しょうゆ	小さじ2
			砂糖	小さじ2
			酒	小さじ1

作り方

- ① ほうれん草はよく洗い、軸に十文字の切り込みを入れ、更によく洗ってゆでる。ゆで終わったら水にさらし、絞って2cmの長さに切る。
- ② にんじんは千切りにしてゆでる。
- ③ Aを合わせたものと和えて完成。

ポイント

- ・ほうれん草を水にさらした後、軸を中心によく振り洗いをする。
- ・軸部分は丁寧にほぐした上で葉と混ぜれば気にならない。

ブロッコリーの茎カレーきんぴら



材料(4人分)

ブロッコリーの芯	100g
油	小さじ1
塩	少々
カレー粉	小さじ1/5
料理酒	小さじ2

作り方

- ① ブロッコリーの茎・皮を千切りにする。
- ② フライパンに油を敷きブロッコリーを炒める。
- ③ しんなりしてきたら塩・カレー粉を入れ混ぜ、酒を振って蓋をして蒸し煮にする。
- ④ 柔らかくなったら完成。

ポイント

- ・ブロッコリーの茎は縦に薄切りにしてから千切りにする。
- ・硬い部分があれば、より細かく切る。

さつまいもとりんごのパウンドケーキ



材料(4人分)

さつまいも	80g	A	薄力粉	80g
りんご	80g		ベーキング	
無塩バター	40g		パウダー	小さじ1/2
砂糖	40g		シナモン	小さじ1/5
卵	40g			
牛乳	40ml			
ラム酒	小さじ1			

作り方

- ① 牛乳パックにクッキングシートを敷いておく。
- ② さつまいもは皮ごと1cm角に切って水にさらす。
- ③ バターをボウルに入れ、泡立て器でクリーム状になるまで混ぜる。
- ④ 砂糖を加えすり混ぜ、室温に戻した卵、牛乳を少しずつ加えながら混ぜる。
- ⑤ Aを合わせ、④に2～3回に分けて振り入れ、混ぜる。
- ⑥ ⑤にラム酒、水気を切ったさつまいも、芯を取りいちよう切りにしたりんごを加え混ぜる。
- ⑦ ⑥を①の型に流し入れ、180℃のオーブンで40～50分焼く。

ポイント

- ・さつまいもはよく洗って皮ごと使う。
- ・ラム酒が入手できない場合は、入れなくてもよい。

○ご案内

掲載内容は一般財団法人ベターホーム協会発行の冊子を参考にしました。



続・大切な食べ物を無駄にしない読本



家庭でもできるCO₂削減読本

これらの読本を希望される場合は、下記までお電話でご注文ください。
(1冊あたり308円、送料別途100円)

注文後ベターホーム協会より読本と代金分の郵便振替用紙が送付されます。

(※振替手数料は申込者負担となります。)

一般財団法人ベターホーム協会 電話052-973-1391
〒460-0003名古屋市中区錦3-22-13 栄町ビル西館8階

平成30年3月発行

愛知県農林水産部食育消費流通課

WEBサイト「食育ネットあいち」

<http://www.pref.aichi.jp/shokuiku/shokuikunet/>