

ステップ

3. 収納

### 見やすい収納を心掛けよう!

出来ることから無理せずに

冷蔵庫を整理整頓することで、食品ロスを大幅に減らすことができます。まずは、下図にあげた5つのポイントから始めてみましょう。

見やすい収納が食品ロスゼロに繋がります

#### 冷蔵庫お掃除大作戦!

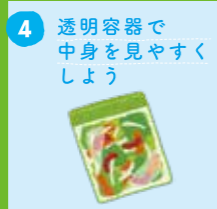
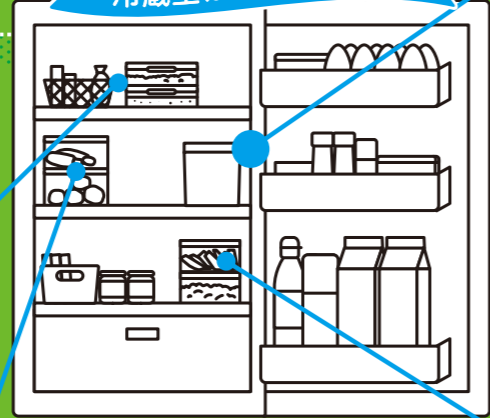
ーコラム

#### スッキリ収納とギッシリ収納 どっちが節約になるの?

適切な量に整理して冷蔵室に入れることで、電気を節約することができます。詰め込んだ場合と半分の場合の比較では、年間で約1,000円の節約になります。(出典:みんなで節電アクション! (環境省))

しかし、逆に冷凍室は立てて隙間なく収納することで、食品同士が保冷し合い、温度上昇を抑えることができます。それによって、食品の劣化も抑えられ食品ロスの削減にもつながります。

冷蔵室は7割収納が○



1 食材の指定席を決めよう



3 種類や用途で仲間分けしよう



5 使いかけの野菜はまとめよう



冷凍室は立てて収納&ぎっしり収納が○

結論!

冷蔵室はスッキリ収納  
冷凍室はギッシリ収納

ジャンプ

4. 継続

### 定期的な冷蔵庫整理で食品ロスゼロを!

少しのこころがけで



環境にやさしいにつながります。

みなさんも今日から始めてみませんか **冷蔵庫革命!**



もずやんの

どんだけ捨ててるん?

食品ロス調査②※3

調査で、冷蔵庫の整理頻度が少ないと廃棄率が高くなることがわかり、週に1回に比べて2か月〜年に1回の世帯では廃棄率が約2倍になるという結果が出ました。

食品ロス削減のために今後取組みたいこととして、「定期的な冷蔵庫の整理」が多いことがわかりました。

廃棄する食品を金額換算すると

一世帯あたり **187円**  大阪府全体 **7.56億円**

(金額は調査期間中1回あたりの推計値)

という結果がでました。

大阪府全体にするとすごい金額になるで



※1〜3は家庭の食品ロス実態調査結果(大阪府)より作成。

大阪府環境農林水産部流通対策室 総務・企画グループ

お問い合わせ 〒559-8555 大阪市住之江区南港北1-14-16 23階  
電話 06-6210-9607 FAX 06-6210-9604



他の食べきりレシピや詳しい家庭の食品ロス実態調査結果は府のホームページをご覧ください。

大阪府 食品ロス削減 検索

大阪府

12 つくる責任  
つかう責任



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

2030年に向けて  
世界が合意した  
「持続可能な開発目標」です

たったひと手間で **お得な食品ロス** ゼロ生活が実現!!

# 今日からはじめる 冷蔵庫革命

少しの工夫で冷蔵庫内の「もったいない」を減らそう!

冷蔵庫に眠りがちな食材で  
サッと簡単に作れる  
レシピ掲載!



スタート

# 1. 料理

## 週に1回、冷蔵庫スッキリ、心もスッキリ♪

新しい1週間を気持ちよく迎えるために、週末は冷蔵庫に眠っている食材や、使いかけ食材などを使いきりましょう!!

定期的に整理して食材を使いきろう



冷蔵庫に眠りがちな食材を使った

### おいしい食べきりレシピ

レシピ作成

公益社団法人 日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会 (NACS) 西日本支部 食生活研究会

## チョップドサラダ Chopped salad



**材料** 2人分 野菜(レタス、きゅうり、玉ねぎ、ミニトマト、パプリカなど)、市販のドレッシング(プレーン) 大さじ1、粒マスタード小さじ1、レモン果汁調味料少々

- 作り方**
- 野菜は全て5ミリ角に刻み、ボールに種類別に段々に重ねて入れる。
  - ドレッシングに粒マスタードを加え、混ぜる。(トマトを入れない場合は、梅風味調味料でも)
  - 食べる直前に、ドレッシングを野菜にかけて混ぜ、スプーンでいただく。

ちょっと一工夫

- 小さなカップに1人分ずつ入れると、各自好みのドレッシングで楽しめる。
- 好みで鶏むね肉やささみを角切りにして入れてもよい。
- 別の野菜の組み合わせ：だいこん、キャベツ、セロリ、りんご(皮つき) など

**材料** 2人分 薄揚げ1枚、青ねぎ1本、みそ小さじ2、柚子胡椒小さじ1/2 (好みで)

- 作り方**
- 薄揚げを半分に切り、切り口から袋状になるように包丁を入れる。
  - 青ねぎを小口切りにし、みそ、柚子胡椒と混ぜておく。
  - 薄揚げにみそと合わせた青ねぎを平らになるように入れる。
  - オーブントースターでカリッとなるまで焼く

## 薄揚げのねぎみそ焼き

ゆず胡椒風味  
Grilled "usuage", Leek miso taste, with Yuzu pepper



もずやんの **まめちしき** から揚げソースいろいろ

〜いつものおかずをいろんなソースで〜

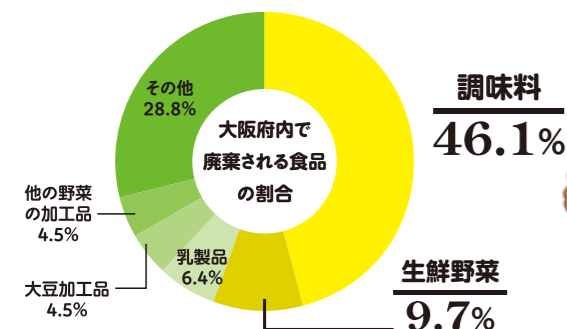
- マヨネーズ+梅風味調味料
- ゆずこしょう+ポン酢
- 辛子酢醤油



から揚げにこんなソースをかけてみるとおいしい!

## もずやんの **どんだけ捨ててるん?** 大阪府で捨てられがちな食品データ&ランキング※1

家の冷蔵庫で眠ったまま捨てられる食品の内「調味料」と「生鮮野菜」が全体の半分を占めています!



眠ったまま捨てられた調味料ランキング

第1位は **からし・マスタード** (チューブ)



第2位 **ドレッシング**

第3位 **その他のつゆ・たれ**



第3位 **わさび** (チューブ)



こんなにも調味料を捨ててるんや...

## みんなで食べきりパーティー

レシピ作成

公益社団法人 日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会 (NACS) 西日本支部 食生活研究会

## 冷蔵庫に残った食材などを活用して、家族でいろんな料理を作ってみよう

眠りがちな調味料、野菜を組み合わせたレシピの例

|             | ゆずこしょう                        | 焼肉のたれ                             | チューブわさび                          | からし・マスタード                              |
|-------------|-------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|--|
| <b>きゅうり</b> | ドレッシングに混ぜてきゅうりスライスにかける        | 豚肉といためて、焼き肉のたれで仕上げる               | かつぱ巻き。わさびと梅肉(チューブ)を入れる           | マヨネーズに混ぜ、きゅうりをスティック状に                  |
| <b>キャベツ</b> | 胡麻和えのたれにゆずこしょうを混ぜ、茹でたキャベツに    | 野菜いため                             | マヨネーズとわさびを混ぜ、茹でキャベツとかまぼこスライスを和える | にんじん、だいこん、大きく切ったキャベツ、鶏肉でポトフに           |
| <b>もやし</b>  | ゆずこしょう風味ナムル                   | 野菜いため                             |                                  | 茹でて、ポン酢にからしを入れたものをかける                  |
| <b>レタス</b>  |                               | 牛肉を焼いて焼肉のたれをまぶし、レタスで包んで           | おひたしにして、わさび醤油で                   | 他の野菜と共に小さく刻み、ドレッシングやマヨネーズにマスタードを混ぜてかける |
| <b>だいこん</b> | 千切りだいこんに、ポン酢とゆずこしょうを混ぜたものをかける | だいこんを柔らかく茹でて、焼き肉のたれをからませ、フライパンで焼く |                                  | おでん風に煮て、からしを添える                        |

## ホップ

# 2. 買い物

## 家計を助ける買い物術で、もっとお得に♪

使いきれずに捨ててしまうことがないように、無駄な買い物をなくそう!!

ムダを減らして家計のロスも大幅削減!

### お店では必要な分だけ買おう

- 「安いから」とむやみにまとめ買いや容量の大きなものを買わず、必要な分だけ買いましょう。
- 少量パックや量り売りを活用しましょう。

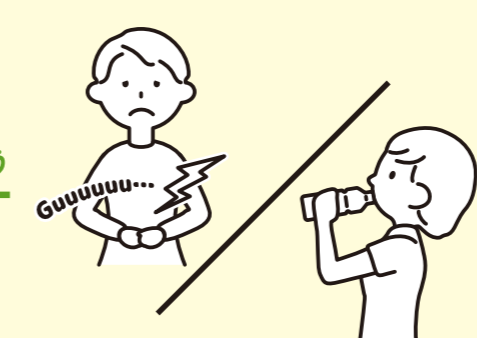


### 買い物前に冷蔵庫の中身をチェック!

- 買い物メモを作りましょう。
- スマートフォンなどで冷蔵庫内の写真を撮っておくのもオススメです。
- 冷蔵庫内の食材管理アプリもあります。



空腹時は買いすぎに注意しましょう



## もずやんの **どんだけ捨ててるん?** 食品ロス調査①※2

大阪府では家にある食品と同じものをうっかり買ってしまう世帯が、

なんと **38.7%** も!

当然、廃棄率も高くなります。その他、大阪府の調査で調味料は、購入量の約1/3以上が残ったまま捨てられていることがわかりました。



買ったけど家にあつたわ...っていうのはあかん!