



豚もも肉

残ったお肉は



冷凍保存がおススメ

おいしく冷凍するコツ

1. キッチンペーパーできれいに!
2. 1回分を小分けする!
3. 空気を抜いて、なるべく平らにして冷蔵庫に!



冷凍したお肉は  
1ヶ月以内に食べてね。  
(むき肉は2週間以内)



廃棄率  
0%

(参考資料)

- ・大阪府『令和4年度小売店舗における消費者向け食品ロス削減実証実験「コトPOP」』一部抜粋
- ・日本食品成分表(八訂)



小松菜

# 小松菜は



生のまま  
冷凍で  
長持ち!!

小松菜はゆでずに、生のまま  
冷凍すると、栄養を逃さず、  
長持ちするよ!

- 洗って根元を切り落とし、3~4cmの長さ  
に切って水気を切る!
- 冷凍用保存袋に入れて冷凍保存!  
凍ったまま炊め物、汁物に使えて便利!  
1~2週間で使い切ってね!



廃棄率  
15%

(参考資料)

- 大阪府『令和4年度小売店舗における消費者向け食品ロス削減実証実験「コトPOP」』一部抜粋
- 日本食品成分表(八訂)



ほうれん草

# ほうれん草は



生のまま冷蔵して、  
おいしさ保存!

1. 生のままほうれん草を二つ折りの新聞紙に包め!
2. ビニール袋に入れて軽くしぼり野菜室へ!!



新聞紙がうまく温度調整  
してくれて、買った時より  
ピンピンに!!



廃棄率  
10%

(参考資料)

- 大阪府『令和4年度小売店舗における消費者向け食品ロス削減実証実験「コトPOP」』一部抜粋
- 日本食品成分表 (八訂)



ほうれん草

# ほうれん草は



生のまま冷凍して  
おいさを長持ち保存!

1. 葉は1食分(2茎分ほど)ごとに  
冷凍用保存袋に入れ  
空気を抜く!
2. 袋の口を閉じて、金属バットに乗せ  
急速冷凍!
3. 茎や根元はラップに包んで分けて  
冷凍!



ほうれん草の茎は凍るとボロボロと  
砕けやすいので、1袋には1層に  
使う分だけ入れてね。



廃棄率  
10%

(参考資料)

- 大阪府『令和4年度小売店舗における消費者向け食品ロス削減実証実験「コトPOP」』一部抜粋
- 日本食品成分表(八訂)





キャベツ

家にある  
まるごとキャバツは



これでおいしさ長持ち!

1. キャバツの芯をくりぬき、湿らせたペーパータオルをつめる!
2. 新聞紙を包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存!

注意

- 細菌の繁殖を防ぐためペーパータオルは2-3日で取りかえる。
- キャバツは成長が止まっていけないためなるべく早く食べ切る。
- キャバツは呼吸しているためビニール袋は軽く閉じる



廃棄率  
15%

- (参考資料)
- 大阪府『令和4年度小売店舗における消費者向け食品ロス削減実証実験「コトPOP」』一部抜粋
  - 日本食品成分表(八訂)

○名称:絹ごし豆腐○原材料名:大豆(分別生産流通管理済み)/凝固剤(塩化マグネシウム(にがり))、消泡剤(グリセリン脂肪酸エステル)  
○原料原産地名:大豆の産地は、この一括表示外に記載した記号を用いて、賞味期限右に記載  
○内容量:350g○賞味期限:枠外表面上部記載○保存方法:要冷蔵(1℃~10℃)  
○販売者:相模屋食料株式会社  
群馬県前橋市鳥取町123

○製造所:ギトー食品株式会社 岐阜県関市戸田竹島63  
○お問い合わせ先 相模屋食料株式会社  
お客様相談室 ☎0120-710276  
(土・祝日を除く月~金曜日9:00~17:00)  
○開封後は賞味期限にかかわらずお早めにお召し上がりください。  
※原料原産地記号 アメリカ:A、カナダ:B

栄養成分表示(100g当たり)  
エネルギー 60kcal 炭水化物 2.7g  
たんぱく質 5.4g 食塩相当量 0.01g  
脂 質 3.2g  
分析機関:(公財)群馬県健康づくり財団

4 971896 000282



絹  
KINU



大豆の豊かな風味

容器:PP  
フィルム:PP,PA

豆腐 (とうふ)

作りやすい

# 豆腐は



## 水をかえて長持ち!

水を張った容器に入れて、フタをして  
冷蔵庫に!  
毎日水を換えれば、4~5日ほど  
保存可能に!



お水は豆腐が  
隠れるまで入れてネ!



# 廃棄率 0%

(参考資料)

- 大阪府『令和4年度小売店舗における消費者向け食品ロス削減実証実験「コトPOP」』一部抜粋
- 日本食品成分表(八訂)



ブロッコリー




# ブロッコリーは



芯もおいしい！  
切って保存  
しよう！！

## まるごと冷蔵保存！

1. 茎の部分を湿らせたキッチンペーパーで巻く！
2. 花蕾にも湿らせたキッチンペーパーをふんわり被せる！
3. ポリ袋に入れて、コップやビンに立てて冷蔵庫で保存！

 分けて冷凍保存で長持ち  

1. 使いやすく切ってゆでる！
2. キッチンペーパーで水気をふき取る！
3. 1回分を小分けに冷凍室で保存！

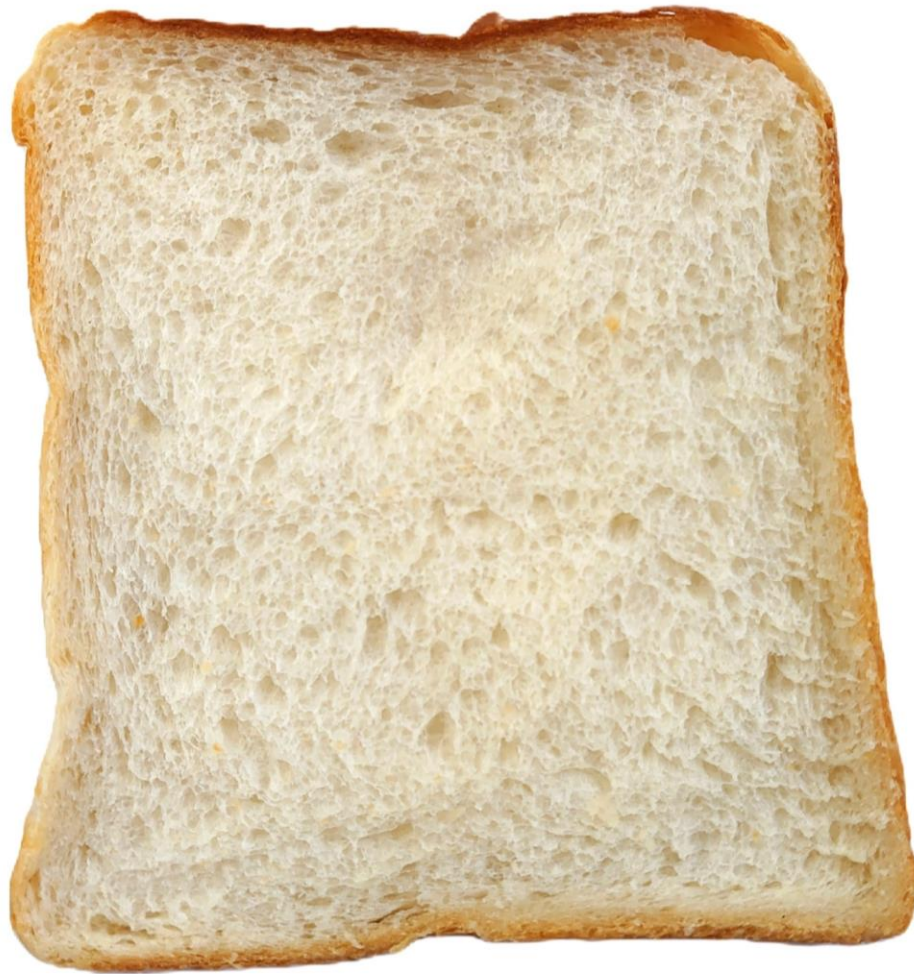
凍ったまま  
スープやせじに入れて使うよ！



廃棄率  
35%

(参考資料)

- ・大阪府『令和4年度小売店舗における消費者向け食品ロス削減実証実験「コトPOP」』一部抜粋
- ・日本食品成分表（八訂）



パン

# 余ったパンは



## 冷凍しておいしく保存!

### 食パンは

- 1枚ずつラップで包み、ジッパー付きの密封袋に入れて冷凍保存!
- アルミホイルで包んでトースターで!
- 保存期間は1〜2週間!

### 他のパンも

- 他のパンも1個ずつ空気に触れないようにラップで包み、保存袋を冷凍保存!
- 個包装のパンはそのまま冷凍、アルミホイルで包んでトースターで!!

### 注意!

生野菜や果物、ゴロっとした芋、たっぷりのマヨネーズやケチャップ入りのパンは冷凍には不向き!!



# 廃棄率 0%

(参考資料)

- 大阪府『令和4年度小売店舗における消費者向け食品ロス削減実証実験「コトPOP」』一部抜粋
- 日本食品成分表(八訂)





きのこ(しいたけ、えのきだけ)

きのこは  
冷凍保存で



旨さ4倍アップ!

きのこを冷凍すると、  
「グアニン酸」「アスパラギン酸」などの  
うま味成分が3~4.5倍もUP!  
小分けにして冷凍し、解凍するに



劣化も  
防げるよ!

そのまま  
調理!



廃棄率  
しいたけ20%、  
えのきだけ  
15%

- (参考資料)
- 大阪府『令和4年度小売店舗における消費者向け食品ロス削減実証実験「コトPOP」』一部抜粋
  - 日本食品成分表(八訂)



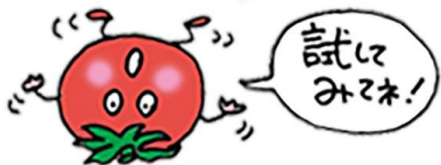
トマト

# トマトは



これで10日間  
長持ち!

へたを下にして、1個ずつ  
キッチンペーパーに包んで、  
ポリ袋に入れて野菜室へ!  
これで、7~10日間OK!!



廃棄率  
3%

(参考資料)

- 大阪府『令和4年度小売店舗における消費者向け食品ロス削減実証実験「コトPOP」』一部抜粋
- 日本食品成分表(八訂)



トマト

2ヶ月間持たせるには

# トマトは



## へた付きのまま 冷凍庫へ

へた付きのまま保存袋に入れて  
冷凍庫へ!!



使うときは  
5分間室温に  
おいてカット!



廃棄率  
3%

- (参考資料)
- 大阪府『令和4年度小売店舗における消費者向け食品ロス削減実証実験「コトPOP」』一部抜粋
  - 日本食品成分表(八訂)



にんじん

にんじんは  
立てて冷蔵庫に



乾燥を防ぐために、キッチンペーパーで  
1本ずつ包んでね!  
2~3本ずつポリ袋に入れて立てて  
保存!!

冷凍は、そのまま調理も...

せん切りや短冊切りにして、保存袋に  
入れて冷凍保存!  
解凍せずに、そのまま調理できるよ!



廃棄率  
3%

(参考資料)

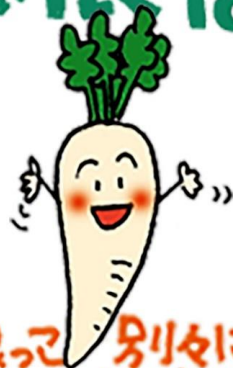
- 大阪府『令和4年度小売店舗における消費者向け食品ロス削減実証実験「コトPOP」』一部抜粋
- 日本食品成分表（八訂）





大根(だいこん)

# 大根は



葉っぱと根っこ 別々に  
冷凍して、おいしさ長持ち保存!

葉っぱ



1. 固めに茹で、細かく切る!
2. 水気を切り、冷凍用保存袋に小分けして保存!

根っこ

1. 使いやすい形に切り、冷凍用保存袋に重ならないように入れる
2. 冷凍庫で保存!



廃棄率  
10%

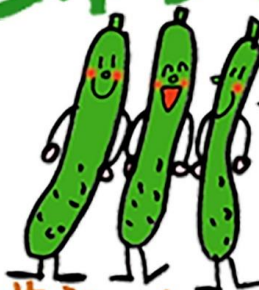
(参考資料)

- 大阪府『令和4年度小売店舗における消費者向け食品ロス削減実証実験「コトPOP」』一部抜粋
- 日本食品成分表(八訂)



きゅうり

# きゅうりは



野菜室で  
立ててね

野菜室に立てて保存

1本ずつキッチンペーパーで包み、何本か  
まとめてポリ袋に入れて、冷蔵庫の  
野菜室に立てて保存!

残りそうなら冷凍保存も

- 薄い輪切りにして塩もみにし、水気を絞る!
- 小分けにしてラップに包んで保存袋で冷凍!
- 解凍してサラダに!和え物に!



冷凍も  
できるよ!



廃棄率  
2%

(参考資料)

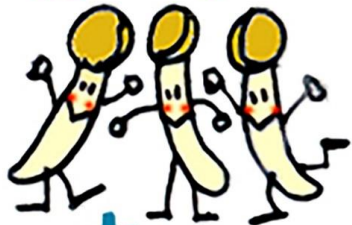
- 大阪府『令和4年度小売店舗における消費者向け食品ロス削減実証実験「コトPOP」』一部抜粋
- 日本食品成分表(八訂)



もやし

日持ちしない

# もやしは



# 冷凍してみよ

冷凍用の密閉保存袋に入れて  
冷凍すれば2週間程度は  
保存可能!!



キヤハッ!

使うときは、  
袋の上から  
もよとバラバラに



廃棄率  
3%

(参考資料)

- 大阪府『令和4年度小売店舗における消費者向け食品ロス削減実証実験「コトPOP」』一部抜粋
- 日本食品成分表(八訂)



バナナ

長持ちするには

バナナは



常温で熟したら野菜室へ

常温で好みの状態に熟したら  
1本ずつ新聞紙に包んでビニール  
袋に入れて野菜室へ!!



茶色い斑点は甘く  
なったサイン!



廃棄率  
40%

(参考資料)

- ・大阪府『令和4年度小売店舗における消費者向け食品ロス削減実証実験「コトPOP」』一部抜粋
- ・日本食品成分表(八訂)





りんご

りんごは



買ってきたらすぐ  
冷蔵庫へ

- りんごは買ってきたらビニール袋かぬれた新聞紙に包んですぐに冷蔵庫へ!
- りんごが出す成長物質による追熱と水分の蒸発を防ぐことが大切です!



温度の変化はニガテ...!  
冷蔵庫からの出し入れは  
控えてね!



廃棄率

15%

(参考資料)

- 大阪府『令和4年度小売店舗における消費者向け食品ロス削減実証実験「コトPOP」』一部抜粋
- 日本食品成分表(八訂)



レタス

レタスは  
つまようじで



1週間シャキシャキ!

芯に2~3本のつまようじを刺して、  
1週間ほど保存可能に!!

芯に2~3本のつまようじを刺すことで  
レタスの成長点を止めることができるのだ。



最後まで  
おいしく  
使い切ってね!



廃棄率

2%

(参考資料)

- ・大阪府『令和4年度小売店舗における消費者向け食品ロス削減実証実験「コトPOP」』一部抜粋
- ・日本食品成分表(八訂)



かぼちゃ

# パンプキン



長持ちさせていつまでも  
おいしく

緑黄色野菜の代表！  
かぼちゃのおすすめ保存法

1. かぼちゃを食べやすい大きさに切る！
2. ジップロックにかぼちゃを入れる！
3. なるべく空気を抜いて冷凍保存！



廃棄率  
10%

(参考資料)

- ・大阪府『令和4年度小売店舗における消費者向け食品ロス削減実証実験「コトPOP」』一部抜粋
- ・日本食品成分表(八訂)