



酪農家を救済
牛乳もう1本いかが

JA利根沼田酪農部会
消費拡大事業

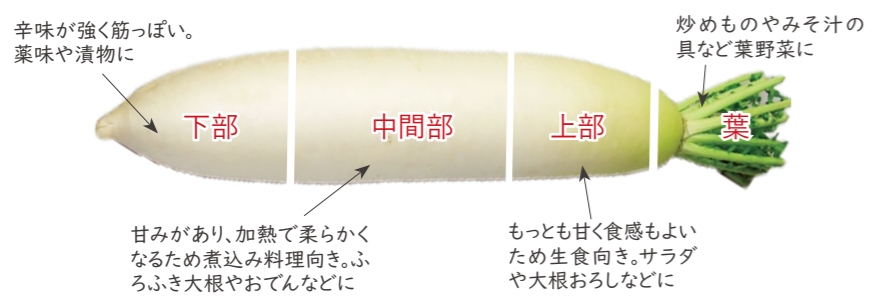
コロナ禍による学校給食の供給停止や消費機会の減少により、牛乳の需要が落ち込み、酪農家を取り巻く環境は厳しさを増しています。JAは酪農家の支援につなげようと、牛乳を1本購入するともう1本プレゼントする「牛乳消費拡大プロジェクト」を行いました。

余った食材は冷凍保存
切り置き冷凍ならすぐ使える



切った食材を保存袋に入れて冷凍すれば、炒めものや汁ものにすぐに使えます。調理済みのカレーなどは、すぐ入りやすいじゃがいもを取り除き、牛乳パックに入れても冷凍保存できます。

調理法を工夫
買った野菜は極力全部使おう



家庭から出る食品ロスで多いのが野菜類。調理法や切り方を工夫して減らしましょう。ダイコンは葉から先端まで残すことなく使えます。



知っていますか？
賞味期限と消費期限の違い 賢い食生活に役立てて

賞味期限は未開封で正しく保存したときに、品質が変わらずにおいしく食べられる期限で、期限を過ぎても、色やにおい、味などに異常がなければ食べることができます。消費期限は安全に食べられる期限で、品質が劣化しやすい食品に表示されています。これらの違いを理解し、上手に食生活に生かして食品ロスを減らしましょう。



できることから始めよう 食品ロス 減らす工夫

食品ロスを手軽に減らせるコツやポイントを紹介。今日から活用し、チェックリストのチェック項目を増やしましょう。



残り物や使い切り
お役立てレシピ
出典: 消費者庁公式
キッチンクックパッド

食材の量は
足りるくらいに収める



少し足りないぐらいの食材の量ならば、冷蔵庫が見やすく使い切らなくてはというストレスも減ります。調味料などは多少割高になっても小さいサイズを選び、使い切れるようにしましょう。

炊飯器でご飯を炊くときは、残り物の根菜類を切って一緒に入れていきます。新タマネギはみずみずしく蒸されておいしいですよ。同時調理は手間がかからず時短にもなり、電気やガス代も節約。お風呂の残り湯は洗濯に使って、水道代を抑えています。

野菜のおだなくす
炊飯器で同時調理

松永英紀さん
-上久屋町-

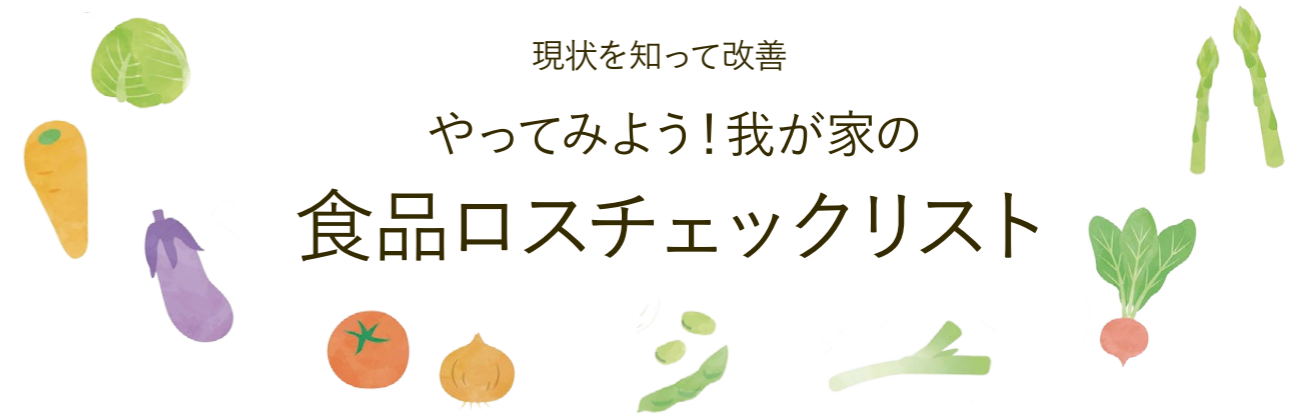


特集2 もったいないを減らそう

家庭でできる 食品ロス削減



市は昨年2月、2050年までにCO₂をはじめとする温室効果ガスの排出量を実質ゼロにすることを旨とする「ゼロカーボンシティ」を宣言しました。食べられるのに廃棄される食品ロスは、発生するまでに「生産・保管・加工・輸送・消費・廃棄」の流れがあり、それら全ての過程でエネルギーが利用されCO₂が排出されています。家庭での食品ロスを減らす一歩として、「作りすぎない」「買いすぎない」の意識を共有し、削減を進めていきましょう。



現状を知って改善 やってみよう!我が家の 食品ロスチェックリスト

- 全体**
 - 「食品ロス」の言葉や意味を知っている
 - 消費期限と賞味期限の違いを知り、実行している
- 買い物**
 - 買い物に行く前に冷蔵庫の中身をチェックしている
 - 必要な量だけ買っている
- 保存**
 - 冷蔵庫内を定期的に整理整頓している
 - 食材に合った保存方法を知っている
 - 食材を買ってきた日や開封した日を書いている
 - 家族の予定を聞いて、食べきれぬ量を作っている
 - 先買った食材や傷みやすい食材から使っている
- 調理**
 - 野菜の皮などを無駄なく使うようにしている
 - 調味料を使い切るように意識している
 - 残った料理はアレンジなどして食べている
- 食事
外食**
 - 残さず食べきるようにしている
 - 飲食店で注文するときは、量などを確認する

個の数

個

個が0~5個のあなたは
初心者 できることを意識してやってみよう。

個が6~10個のあなたは
中級 食べ物の無駄が減ってきたね。もうひといき。

個が11~14個のあなたは
達人 さすが!周りの人にも教えてあげよう。