環境にええやん！

おうちでできる 食品ロス削減

「**食品ロス**」とは、まだ食べられるにもかかわらず、捨てられてしまう食品のこと。

日本で発生する食品ロスは

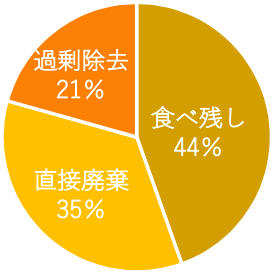
年間522万トン(令和2年度推計値)

毎日一人あたり**お茶碗1杯分**(約113g)の
ご飯を捨てている計算です。

522万トンの内訳

家庭系

家庭において、**食費は消費支出の1/4以上**を占める！(総務省家計調査2021年)



家庭系食品ロスの内訳

捨てられやすい食品

1位　主食（ごはん・パン・麺類）
2位　野菜
3位　おかず

捨ててしまう理由

1位　食べきれなかった
2位　傷ませてしまった
3位　賞味・消費期限が切れていた

食品ロスを削減することは、
家計にも優しいんだなあ

東大阪市マスコットキャラクター
トライくん

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

食品ロスの削減は、持続可能な社会の実現に向けた**SDGs**の中でも、みんなで取り組みやすい身近な課題のひとつです。

東大阪市でも「東大阪市食品ロス削減推進計画」をもとに取り組みを進めていきます。みなさまのご協力をよろしくお願いします。

食品ロスについてはこちらも↓

東大阪市

あなたはどのタイプ？

チェックシート

思い当たる項目をチェック☑して
あなたのタイプからおすすめの取り組みを紹介！

Check 1

- □特価品、セールなどに手が伸びてしまう
- □食材を切らしたくない
- □珍しい調味料や食材を試したい
- □野菜が冷蔵庫でしなびてしまうことがある

A 買いすぎタイプ

⇒ 買い物 で ひとくふう

Check 2

- □野菜やお肉はまとめ買いすることが多い
- □おかずは多めに作り、大皿に盛りつけて出す
- □その時の気分で献立を決める
- □食べきれずに捨てることがある

B 作りすぎタイプ

⇒ 調理 買い物 で ひとくふう

Check 3

- □冷蔵庫内は食品でいっぱい
- □使いかけ・食べかけの食材がたくさんある
- □同じものを買ってしまうことがよくある
- □冷蔵庫のどこにあるか分からないことがある

C ためこみタイプ

⇒ 保存 で ひとくふう

調理

作りすぎタイプの方はこちら！

B つくりすぎない

- 家族の予定や体調の把握をしましょう。
- 少なめに作り、足りない時は**常備菜**を活用！

常備菜としてつくってみよう

ひじき煮

＜材料＞

・ひじき(乾燥)	20g
・人参(中)	1/4本
・油揚げ	1/2枚
・ちくわ	1本
・サラダ油	大さじ1
・砂糖	大さじ1
★ ・醤油	大さじ1
★ ・酒	大さじ1
★ ・だし汁	150ml

①ひじきは水でさっと洗い、たっぷりの水にいれて10～15分戻し、水けをきる。

②油揚げは熱湯をかけて油抜きをしてせん切り、人参とちくわもせん切りにする。

③鍋に油を熱し、②の人参を炒め、①のひじき、②の油揚げ、ちくわを加えてさらに炒める。

④全体に油がまわったら、★を加えてふたをし、中火で15分程汁けがなくなるまで煮る。

B 残った料理をリメイク

ひじき煮をリメイク

①まぜごはん

・ごはん 1杯

混ぜて完成

②たまご焼き

・たまご 1個
・牛乳 小さじ1

混ぜ合わせて、焼いて完成

③洋風白和え

・水切りした豆腐
・すりごま
・マヨネーズ
・ゆでたほうれん草

混ぜ合わせて完成

④鶏つくね

・鶏ひき肉
・水切りした豆腐
} 各70ｇ

混ぜ合わせて、
8等分にして
しっかり焼いて完成
お好みの味付けで
どうぞ！

ABC +α 無駄なく使う

無意識のうちに、過剰に捨ててしまいがち…
食材を十分に活かして調理しましょう。

皮をきんぴらにしてもおいしい！

人参・さつまいも・かぼちゃ・大根 の皮	よく洗えば、皮ごと使える。
ブロッコリー の茎	皮をむけば、おいしく食べられる。
大根・かぶ の葉	細かく刻んで、じゃこやおかかなどと炒めると、おいしいごはんのおともになる。

ブロッコリーの茎に含まれるβ-カロテンは、油と合わせると吸収力がアップするので、薄切りにして油炒めにするのもおすすめ

大根の葉は、ほうれん草や小松菜と同じく緑黄色野菜に分類され、栄養価が高いと言われています

買い物

買いすぎタイプ
作りすぎタイプの方はこちら！

A 事前の食材確認

空腹時に買い物をすると
買いすぎてしまうかも!?

買い物前に家にある食材をチェックし、
必要なものをリストアップしましょう。

・食材の期限も確認し、
　使い切れるようにメニューを考える。

・時間がないときは…
　写真に撮るだけでもOK

A B 必要な分だけを買う

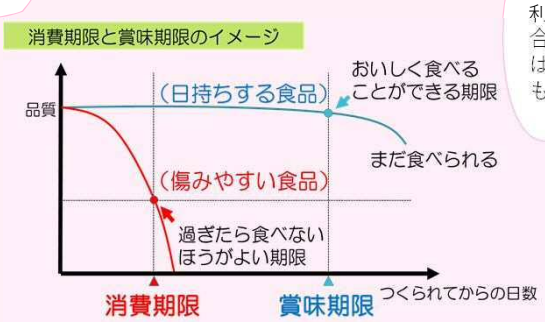
「安いから」と買いすぎてしまい、
使い切れずに余らせてしまうことが
ありませんか？

・ばら売り・量り売りを利用し、
　必要な量を購入する。

・買い物リストにない食品は、
　利用できるか考えてから
　買うかどうか決める。

A B C +α すぐ食べる商品は手前どり

期限表示を正しく知り、すぐに食べる
商品は棚の手前からとりましょう。



値引き食品などは、
利用予定と照らし
合わせて購入すれ
ば、食費の節約に
もつながるね！

食品のシェアリングも視野にいれよう

～もったいない食品を、ちょっとお得に楽しめる～

食品を買う際に、ちょっとお得に楽しめる
“シェアリングサービス”を検討してみては
いかがでしょうか？

ロスゼロ　ジモティー

保存

ためこみタイプの方はこちら！

C 食品をカテゴリ分けする

└→【定番食材】【調理予定の食材】【期限間近の食材】
【食べかけ食材】【小さい食材】

冷蔵庫内の置く場所を決める

└→上段：賞味期限が長いもの・ストックが多いものを
中段：見やすく目につきやすいので、
すぐに使うもの・食べかけのものを
下段：冷気は下に流れやすいので、期限の短いものを
※整理整頓に迷ったら、スーパーの陳列を参考に！

とりあえずのスペースをつくる

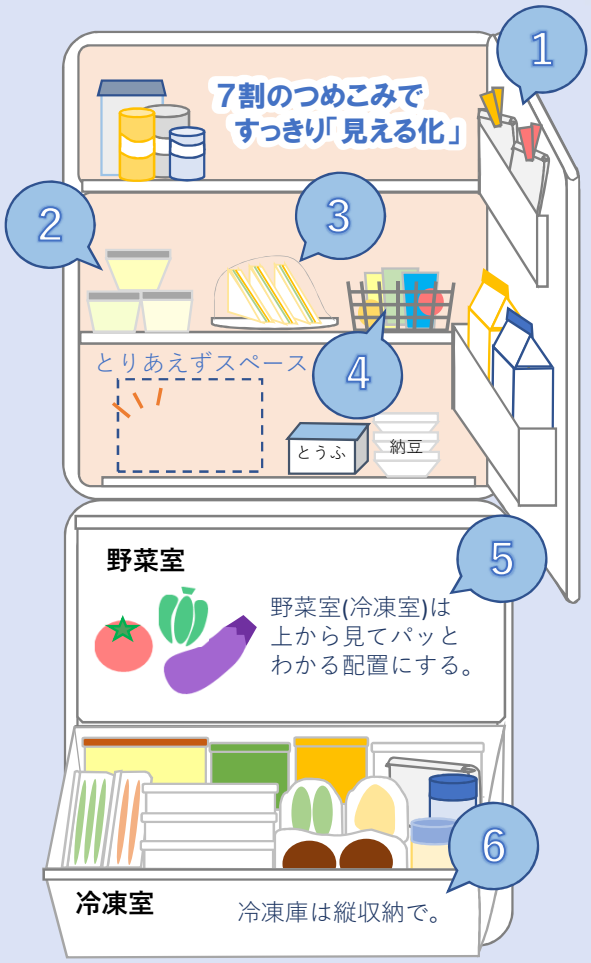
└→整理整頓を長続きさせるコツです。
また、詰めすぎないことで冷気も保ちます。

1 使いかけは
クリップで留めて
目立つところへ。

2 中身の見える
透明の容器が
おすすめです。

3 早く食べきりたい
料理は手前に
目立たせる！

4 小さいものは
カゴへ入れて
まとめよう。



保存 +α

長持ちさせるために
保存方法を工夫しよう

すぐに下処理をして保管する

水分の多い野菜は、保湿が大事です。

新聞紙やラップ、水分を含んだキッチンペーパーで包み、
冷蔵庫の野菜室で保存するのがおすすめ。

＜立てて保存する理由＞
畑で植えられる状態
に近づけることで、
新鮮さを維持！

ほうれん草や小松菜などの青菜類は、
とても乾燥しやすく傷みやすい野菜の代表格です。
ぬらしたキッチンペーパーや新聞紙を巻いて、
立てて保存しましょう。

大根は葉の部分がどんどん水分を吸い取り
根の部位が乾燥してしまうため、
葉は切り落として保管しましょう。

イモ類は低温が苦手です。新聞紙で全体を包み、
風通しのよい涼しい場所で保存しましょう。
玉ねぎや人参なども新聞紙に包んで冷暗所で保存。

使うときのことを考えて保存

1回に食べる量に
小分けすることで、
食品を活用しやすく。

冷凍庫を有効に活用する

**冷凍できる食材が
意外と多いです。**

新鮮なうちに冷凍しましょう

一度解凍した食材を再冷凍すると食材が傷みます。
・１回に使用する分に分ける
・冷凍した日を袋に書く　　など工夫して、
なるべく早く使い切りましょう。

ごはんは炊きたてをすぐに
小分けして保存しましょう。

家庭で
捨てられやすい
食品No,1

食パンなどは、ラップやアルミホイルに包んで冷凍し、
食べるときは凍ったままトースターで焼けばおいしい。

きのこ類は洗わなくても、石づきを取り除けば
大丈夫です。食べやすい大きさに切って、保存
袋に入れて冷凍庫へ。

冷凍で旨味
もアップ！

肉や魚は食品トレーから出し、ラップやフリーザーパックに入れ
ましょう。（霜がつかないように空気を抜いて平らにします）
そして、アルミトレーに載せたり、アルミホイルで包むと、
熱伝導で速く凍り、美味しく冷凍できます。

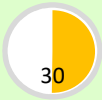
外食

自分にぴったりのご飯の量は
何ｇか知っていますか？？

▶ ご飯やおかずの小盛メニューがないか
お店で確認してみましょう！

①食べきれる分だけ注文

②３０・１０運動 →



初めの30分は
食事を楽しむ時間

最後の10分は
食べきりの時間

③食べ残しは、自己責任の範囲で持ち帰りを検討

東大阪市 食べきり協力店

食品ロスの削減に積極的に取り組む、
市内飲食店、宿泊施設、食品小売店を
「東大阪市食べきり協力店」に認定しています。

残さずおいしく
環境にもやさしく

「東大阪市食べきり協力店」を市ウェブサイトに
掲載していますので、ぜひご覧ください。

※「食べ残しのお持ち帰り」について
食べ残しの持ち帰りについては、食中毒のリスクを十分に理解した
うえで、お客様の自己責任の範囲で行うようにしましょう。

その他,飲食店登録制度をご紹介！

栄養成分表示の店

お店のメニューの栄養成分表示を
行う市内飲食店を市民の健康づくり
を応援する店として「栄養成分表示
の店」に指定しています。
「栄養成分表示の店」ではヘルシー
メニューやヘルシーオーダーが
できるお店もあります。
詳しくは右のQRから市ウェブサイ
トをご覧ください。

問合せ先：
保健所健康づくり課
TEL：072-960-3802

東大阪市 環境部 循環社会推進課　（〒577-8521 荒本北一丁目1番1号）
TEL：06(4309)3199　FAX：06(4309)3829　mail：junkanshakai@city.higashiosaka.lg.jp

令和4年10月作成