

食事を作る際に食材が余ってしまったら冷凍をしたり、仕事で帰ってしまいます。夕飯代節約のためって思われるかもしれないけど、どうせ捨ててしまうならと。特に意識せずやっていたことですが、考えてみるとそれも食品ロスを減らすことにつながっていたのかな。きつかけはなんであれ、自分が食べられる分だけを食べたりとか、普段何気なくやっていることでも、食品ロスの削減につながる、という意識を皆さんにも持ってもらえればいいなと思います。

## “普段のことがロス削減に”



いちかわみおり  
市川美織さん

久喜市出身。AKB48、NMB48のメンバーとして活躍し、グループ卒業後はバラエティや女優など各方面で活躍中。久喜市くき親善大使を務める。

一人でも多くの方が、普段の生活の中で少しずつ心掛けるだけで、食品ロスの削減量は何倍にもなる可能性があります。おうちで、お買い物の時、ほんの少しでも食品ロスのこと、意識してみませんか。

# 家庭でのポイント



## 食材を適切に保存する



- ▶ 食品に記載された保存方法に従って保存
- ▶ 野菜は、冷凍・茹でるなど下処理してストック

## 食材を上手に使いきる



- ▶ 残っている食材から使う
- ▶ 作り過ぎてしまい残った料理はリメイクレシピなどで工夫

## 食べきれぬ量を作る



- ▶ 体調や健康、家族の予定も配慮して調整

## レシピで実践！食品ロスゼロ



環境省では、料理研究家のリュウジさんとのコラボ動画「料理研究家リュウジの食ロスゼロレシピ」を公開。食材を無駄なく全部まるごと食べられるレシピを紹介しています。