



捨てるなんて、もったいない



ARAKAWA

Mottainai Daisakusen

荒川もったいない大作戦

家庭の“もったいない”を見直しませんか？

日本では、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品が約600万トンもあります。

人口1人当たりに換算すると1日おにぎり1個以上。

日本全体で、なんと1億個以上のおにぎりが捨てられていることとなります。

自分の身近なところから、もったいない「食品ロス」問題を考えてみましょう。



食品ロスについて考えてみましょう



食品ロスの原因は？



家庭から出る食品ロスの原因は、野菜などの皮を厚くむきすぎたり、取りすぎたりする「過剰除去」、冷蔵庫などに保存したままで消費期限切れになり捨ててしまう「直接廃棄」、作りすぎなどで残してしまう「食べ残し」です。

身近なところからできる食品ロス対策

調理するとき

- 食べきれぬ量を作る
- 皮を薄くむくなど、ごみを減らす
- 作りすぎた料理はリメイク

外食するとき

- 食べきれぬ量の注文を心掛ける(小盛にしてもらえるかなどを確認してみる)

買い物するとき

- 買い物の前に冷蔵庫などをチェック
- 手前に陳列されている食品を選ぶ

Mottainai

過剰除去

野菜・果物等の皮のむきすぎ、取り除きすぎ

過剰除去とは、野菜や果物の皮を厚くむきすぎたり、可食部分まで取り除きすぎることです。野菜の皮や茎などにも、栄養がたくさん含まれています。切り方などを工夫し、食材を有効活用しましょう。



<過剰除去対策のポイント>

- 野菜のへたやキノコの石づき、肉の脂身などは、ぎりぎりのところで切る
- 野菜の芯や皮の部分を使ったレシピに挑戦してみる

簡単!

もったいないレシピ



★捨てられがちなキャベツの葉の栄養価

キャベツの外葉は、日光を浴びておりビタミンCがたっぷり含まれています。同じように茎にもカルシウムやアミノ酸なども含まれています。

キャベツのビタミンCは水溶性で流れ出しやすいので、スープの具にして食べるのがおすすめです。キャベツとベーコンを一緒に炒めて、軽く煮込めば、朝食にぴったりの具たくさんのスープができます。



その部分、捨てちゃうなんてもったいない!

キャベツの葉で作るラザニア

【材料】

キャベツ……………1/4玉
ブロッコリー茎…1本
ミートソース缶…1缶
塩・コショウ……少々
ピザ用チーズ……適量
餃子の皮……………適量

【ホワイトソース材料】

★小麦粉……大さじ2.5
★バター……25グラム
★牛乳………400cc
★塩………小さじ2/3
★コンソメ…小1/2

【作り方】

- ①キャベツはざく切りにし、電子レンジ 600W で1分半加熱する
- ②キャベツの芯、ブロッコリーの茎はみじん切りにし炒め、塩、コショウを入れる
- ③小麦粉とバターを合わせ、レンジで 50 秒加熱。良く混ぜ合わせ牛乳を加えレンジで3分加熱。一度取り出しよく混ぜて再度3分加熱する
- ④耐熱皿にキャベツの葉数枚、ミートソース半量、2の半量、餃子の皮をのせ、ホワイトソースを半量重ねる
- ⑤4を繰り返し重ね、最後にピザ用チーズをのせる
- ⑥トースターで10分加熱する

Mottainai

直接廃棄

未開封のまま捨てられる食品

直接廃棄とは、冷蔵庫等に保存されたまま賞味・消費期限が切れてしまい、未開封のまま食べずに捨ててしまうことです。買い物に行く際は、家庭にある食品をチェックしましょう。



【賞味期限】

→おいしく食べられる期間
(少し過ぎても食べられる)

【消費期限】

→過ぎたら食べないほうが良い期間

<直接廃棄対策のポイント等>

- 野菜や生ものなどの傷みやすい食材はこまめにチェック
- 必要以上に買わない
- 賞味期限と消費期限の違いを理解する

簡単！

もったいないレシピ



その食材、捨てちゃうなんてもったいない！

ドライトマトのオイル漬け

【材料】

ミニトマト……20個 塩………適量 にんにく…1かけ
オリーブオイル…適量 ローリエ……2枚

【作り方】

- ①オーブンの鉄板にクッキングシートを敷き、半分に切ったトマトを並べる
- ②全体に塩をパラパラと振り120度のオーブンで1時間半加熱。そのままオーブンに1時間放置する
- ③オーブンから取り出し、粗熱が取れたら殺菌消毒した密閉容器に入れ、オリーブオイルを完全にひたるまで注ぎ、あればローリエを加えてふたをする

【使い方】 ★ブロッコリー等と和えてサラダに ★オイルごと煮込みトマトソースとして

Mottainai

食べ残し



食べ残しは、主に料理の注文のし過ぎや、作りすぎが原因です。外食をするときは、食べ切れる量の注文を心掛けること、家庭で料理を作りすぎたときは味を変えてリメイク料理を作ってみましょう。



<食べ残し対策のポイント等>

- 外食では自分に合った量（小盛メニューなど）を注文する
- 食べ切れる量の料理を作るようにする

簡単！

もったいないレシピ

食べ残し、そのまま捨てちゃうなんてもったいない！

パンの耳でしっとりタルト

【材料】

パンの耳……200g 牛乳……60~80cc 卵黄……1個
バター………30g 砂糖………10g

【作り方】

- ①パンの耳をフードカッターで細かくする。（カッターがなければ、細かくちぎる。）ボールに入れ、牛乳砂糖を入れこねて、バターと卵黄を入れてさらにこねる。牛乳は少しずつ足しながら、耳たがより少し固いくらいになるようこねる。
- ②冷蔵庫で1時間ぐらい寝かせる
- ③麺棒で4ミリぐらいに伸ばし、タルトの型に沿わせるように軽く押し付ける
- ④フォークで底に空気抜きの穴を空け、180度に余熱したオーブンで18分くらい焼く
- ⑤好きなトッピングで素敵なタルトを作ってください



荒川もったいない大作戦の活動紹介

ごみ減量、食品ロス削減のために荒川区では「荒川もったいない大作戦」を展開しています

Food drive フードドライブ

フードドライブとは、家庭で使われずに眠っている食品を持ち寄り、食料の確保が困難な団体や個人などに寄付する活動のことです。

荒川区では、集まった食品を荒川区社会福祉協議会を通し、区内の「子どもの居場所・子ども食堂」を始めとする福祉関係団体などに提供します。

頂きもの等で家庭に眠っている食品をフードドライブに提供しませんか？



▲荒川区リサイクルキャラクター
りっくる

【対象食品】※生鮮・冷蔵・冷凍食品は対象外です

- ・お米（2か年以内に国内で収穫したもの）
- ・未開封で賞味期限が2ヶ月以上の余裕がある食品（例：缶詰、インスタント食品、調味料、お菓子、飲料等）

【受付窓口】

- ・荒川清掃リサイクル事務所2階
 - ・あらかわりサイクルセンター2階
 - ・あらかわエコセンター2階
 - ・ゆいの森あらかわ1階 総合カウンター
 - ・区内各図書館
 - ・各図書サービスステーション
 - ・区内各ふれあい館
 - ・子ども村：中高生ホットステーション（町屋2-21-2 フレスコ町屋201）
- ※子ども村の受付日時は、月・水・金曜日 10時30分～15時30分です

Mottainai kyouryokuten

もったいない協力店



←協力店はこのステッカーが目印

荒川区では、食品ロスを減らす取組を実施している店舗を「あら！もったいない協力店」として登録し、事業者と協働で食品ロス削減に取り組んでいます。もったいない協力店では、小盛対応や小分け販売などに対応しています。詳細は、区ホームページをご覧ください。



世界共通の目標

エスディージーズ

SDGs



2015年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」略称SDGs（Sustainable Development Goals：持続可能な開発目標）は、「誰一人取り残さない（leave no one behind）」持続可能で、より良い社会の実現を目指す世界共通の目標です。

この中で、食品ロス削減に関しては2030年までに世界全体の一人当たりの食料廃棄を半減させることを掲げています。

世界では7人に1人の子どもが貧困で食料に困っており、大量の食品ロス発生は社会的な観点でも問題です。食品ロスを減らすためにも、買い物前に冷蔵庫等の在庫をチェックし、過剰な購入を防いだり、食べ切れる料理を作ったり、できることから取り組み、食品ロスを減らせるよう一人ひとりが取り組んでいくことが重要です。

【問合せ】 荒川区環境清掃部清掃リサイクル推進課 電話 03(3802)3111(代表) 内線449

〒116-0001 荒川区町屋5-19-1 荒川清掃リサイクル事務所2階