

～「もったいない」が合言葉～
講演会『SDGsと食品ロス削減』

事業報告書

事業概要

実施経緯 及び 事業目標

本事業は、令和6年7月4日に締結された秦野市とJAはだの女性部の協定書に基づき実施されました。

SDGsの目標達成及びはだのクリーンセンター1施設での焼却処理体制の安定化のために、食品ロスの削減を通じて可燃ごみの減量に取り組むことを事業目標とし、今回、食品ロスをテーマとした講演会を実施しました。

主 な 事 業 内 容

令和6年 7月 4日	秦野市と秦野市農協女性部で協定書を締結
令和6年11月 6日	島本美由紀氏に講師を依頼し講演会を開催 島本氏監修のリーフレットを配布
令和6年11月15日	講演内容とリーフレットを市ホームページに公開
令和7年 3月 1日	講演内容を一部抜粋し、減量通信に掲載

講演会の概要



講演中の島本美由紀氏

概要

令和6年11月6日に本町公民館2階多目的ホールにて、幅広いメディアでご活躍されている料理研究家の島本美由紀さんを講師にお招きし、「知らない”もったいない”家庭でできる食品ロス削減のコツ」というテーマで講演会を実施しました。

冷蔵庫に収納する際のコツや、野菜を長持ちさせる保存テクニックなどについて、スライドを用いて実際の冷蔵庫の写真などを用いながら、ユーモアも交えつつ和やかな雰囲気で行われました。

市公式LINEや、Xなどを用いて参加者を募った結果、66名の方にご参加いただきました。



講演会場の様子

講演内容の抜粋

冷蔵庫収納の4つの基本

- ①見える ②まとめる
- ③取り出しやすい ④7～8割収納

4つの基本を守るには、中身が見える容器にする、棚板の奥行きを半分にして死角をなくす、カゴを使って用途別に分類するなどの工夫がおすすめ。

野菜を長持ちさせる保存テクニック

野菜は家庭で捨てられやすい食品の1つ。

食品ロス削減のために、まずは野菜の保存方法を覚えるのが効果的です。

- ・葉野菜は立てて保存する
- ・余分な水分は拭き取る
- ・エチレングスに注意する

当日は、島本さん監修のもと市で作成したリーフレット「食材の選び方&保存方法」の配布も行いました。

新鮮な食材の選び方と、長持ちする保存方法をまとめています。



終了後アンケートの結果

講演会終了後にアンケートを実施したところ、34名の方からご回答をいただきました。

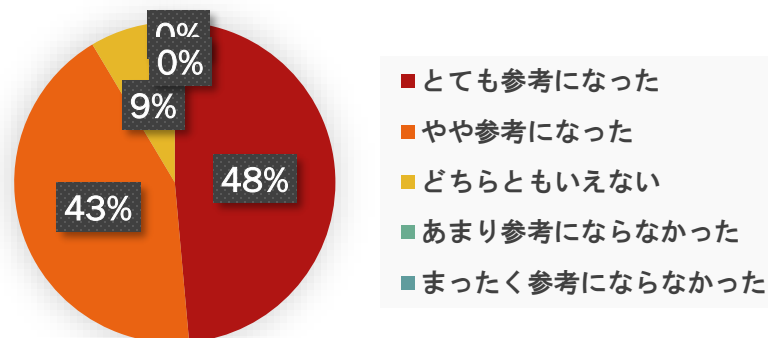
特に、講演会で取り上げた食品ロス対策に対する評価については「とても参考になった」「やや参考になった」という回答が9割を占めていました。

また、講演会で取り上げた食品ロス対策に対する家庭での取り組み状況について尋ねたところ、「冷凍庫を整理整頓する」「食品を冷蔵庫で保管する際には、中身が見える容器を使用する」「小袋やチューブの調味料、使いかけの野菜は1箇所にとめる」といった取り組みが多く実施されており、反対に「調味料には開封日を記載する」「冷蔵庫の棚板の奥行を半分にして死角をなくす」といった取り組みについては、あまり実施されていませんでした。

その他、講演会に対するご意見やご感想を自由記述にてお伺いしたところ、講演会で初めて知れたこともあって良かった、話が具体的で分かりやすく参考になった旨のご感想が寄せられた一方で、すでに精力的に取り組まれている方からは、少々物足りなさを感じてしまったとのこと感想もありました。

いただいたアンケート結果は、今後の啓発活動において活用させていただく予定です。

●講演会で取り上げた食品ロス対策について、
一番当てはまる評価に○をつけてください。



にんじん

～選び方～

茎の切り口の軸が小さく、赤身が鮮やかで表皮が滑らかなもの。

～保存方法～

<冷蔵保存> 2～3週間

湿気と乾燥に弱いので、キッチンペーパーで1本ずつ包みポリ袋に入れ、ヘタを上にして野菜室に保存する。

<冷凍保存> 1か月

好きな大きさに切って、生のまま冷凍用保存袋に入れる。

きゅうり

～選び方～

緑色が鮮やかでツヤとハリがあり、両端のかたいもの。



～保存方法～

<冷蔵保存> 10～14日

1本ずつキッチンペーパーに包んで、ポリ袋に入れる。ヘタを上にして野菜室に保存する。

<冷凍保存> 1か月

薄い輪切りにして塩もみし、水気を絞ってから小分けにしてラップで包み、冷凍用保存袋に入れる。

ほうれん草・小松菜

～選び方～

葉の緑が鮮やかで肉厚、葉先までピンとしているもの。

～保存方法～

<冷蔵保存> 7日

ポリ袋に入れ、野菜室に立てて保存する。

<冷凍保存> 1か月

ざく切りにして、生のまま冷凍用保存袋に入れる。

もやし

～選び方～

茎が太くてツヤとハリがあり、色が白く変色していないもの。



～保存方法～

<冷蔵保存> 3日

低温を好むので、購入した袋のままチルド室に入れる。

<冷凍保存> 2～3週間

生のまま冷凍用保存袋に入れる。



しいたけ

～選び方～

皮軸が太くて肉厚、カサが茶色く丸みがありよく乾いているもの。

～保存方法～

<冷蔵保存> 7日

2～3個ずつ軸を上にしてキッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れる。

<冷凍保存> 1～2か月

切って冷凍用保存袋に入れる。冷凍するとうまみ上がる。

その他のきのこ(しめじ、えのき、えりんぎ、舞茸)

<冷蔵保存> 7日

キッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れる。

<冷凍保存> 1か月

しめじとえのきは根元を切ってほぐし、えりんぎと舞茸は食べやすく切って、冷凍用保存袋に入れる。

にんにく

～選び方～

粒が大きく硬くてしまりがあり、1片ずつ均等に膨らんでいて外皮は白く、芽が出ていないもの。

～保存方法～

<冷蔵保存> 2～3か月

キッチンペーパーで包んで、保存袋に入れてチルド室。

<冷凍保存> 1～2か月

1片ずつ、薄切り、すりおろしなど使いやすく切って小分け冷凍する。

しょうが

～選び方～

形がよくてハリがあり、色が均一で光沢がある。縞模様が等間隔で、表面に傷やカビがないもの。

～保存方法～

<冷蔵保存> 2～3週間

軽く濡らしたキッチンペーパーで包み、さらにラップで包みチルド室に保存する。

<冷凍保存> 1～2か月

1片ずつ、薄切りなど使いやすく切って小分け冷凍する。

大葉

～選び方～

葉先がピンとしていて色鮮やかで、香りが強いもの。

～保存方法～

<冷蔵保存> 2～3週間

空き瓶などに少量の水を注いで軸をさし、蓋をする。

<冷凍保存> 1か月

軸を取ってそのまま冷凍用保存袋に入れる。凍ってからむとパラパラになる。

柚子

～選び方～

張りがありヘタの切り口が茶色くなってないもの。

～保存方法～

<冷蔵保存> 10日

1個ずつキッチンペーパーで包んでから保存袋に入れる。

<冷凍保存> 3～4か月

ラップで包んで、冷凍用保存袋に入れる。凍ったまま必要な分だけ皮がむけるので、残ったものは冷凍室へ戻す。

秦野市

食材の 選び方 & 保存方法

新鮮な食材の選び方と
長持ちする保存方法

監修

料理研究家 島本美由紀 様

画像出典

Food.foto (<https://food.foto.ne.jp/>)

食品画像のそざい屋さん (<https://sozaiya-san.jp/>)

秦野市 環境資源対策課

〒257-0024 秦野市名古木409

☎0463(82)4401



キャベツ

～選び方～

葉にツヤとハリがあり、
ずっしりと重みのあるもの。

～保存方法～

<冷蔵保存>

・丸ごと 2～3週間

芯を切り抜き、濡らしたキッチンペーパーを詰める。
ポリ袋に入れ、芯を下にして野菜室に保存する。

・カットしたもの 7日

切り口の水分を拭き取ってから、キッチンペーパーを
かぶせてポリ袋に入れ、切り口を下にして、野菜室で
保存する。

<冷凍保存> 1か月

好きな大きさに切って、生のまま冷凍用保存袋に入れる。

白菜

～選び方～

外葉が鮮やかな緑で葉先まで
しっかり巻き付いており、ツヤ
とハリがあり、重みのあるもの。



～保存方法～

<常温保存> 2～3週間

丸ごと新聞紙で包み、冷暗所に立てて保存する。

<冷蔵保存> 7日

カットしたものは切り口にキッチンペーパーかぶせ、芯、
もしくは切り口を下にして野菜室に保存する。

<冷凍保存> 1か月

好きな大きさに切って、生のまま冷凍用保存袋に入れる。



長ネギ

～選び方～

葉先の緑が鮮やか。
白い部分がしっかりと固く、
みずみずしいもの。

～保存方法～

<冷蔵保存> 10～14日

保存袋や筒状の容器に合わせて切って入れ、水を1cmほど
注ぎ、立てて野菜室に保存する。
2～3日置きに水を取り替える。

<冷凍保存> 1か月

好きな大きさに切って、生のまま冷凍用保存袋に入れる。



ブロッコリー

～選び方～

つぼみの色が濃く締まっていて、
中央部が盛り上がっており、株の
切り口がみずみずしいもの。

～保存方法～

<冷蔵保存> 2週間

グラスに3cmほどの水を入れてブロッコリーを挿し、
ポリ袋をかぶせて輪ゴムで留める。
キッチンペーパーでつぼみを覆うと、より長持ちする。

<冷凍保存> 1か月

小房に分けて、生のまま冷凍用保存袋に入れる。
さっと茹でてから冷凍しても便利。

たまねぎ

～選び方～

丸くて重みがあり頭部が小さく、
ぎゅっと詰まっていて、表皮が
しっかり乾燥し、ツヤのあるもの。



～保存方法～

<常温保存> 2か月

湿気に弱いので1個ずつ新聞紙に包んでから、
カゴやネットに入れて風通しのよい涼しい場所に保存する。
夏場は傷みやすいので野菜室に入れるとよい。

<冷蔵保存> 2～3週間

皮をむき、1個ずつキッチンペーパーで包んでから保存袋
に入れて野菜室に保存する。

<冷凍保存> 1か月

好きな大きさに切り、生のまま冷凍用保存袋に入れる。



ごぼう

～選び方～

太さが均一でひげ根の少なく、
ひびがないもの。

～保存方法～

<冷蔵保存> 泥付きごぼう…2週間 洗いごぼう…1週間

泥付きごぼうは新聞紙で包んでからポリ袋に入れる。
洗いごぼうは湿らせた新聞紙等に包んでからポリ袋へ。

<冷凍保存> 1か月

凍ったままでも切れるので袋の大きさに合わせて切るか、
食べやすく切って水にさらし、キッチンペーパーで水気を
拭き取ってから生のまま冷凍する。



トマト

～選び方～

ヘタが緑色でピンとしていて重み
があり、赤みが濃く、皮にツヤと
ハリがあるもの。

～保存方法～

<冷蔵保存> 7～10日

1個ずつキッチンペーパーで包み、ヘタを下にしてポリ袋
に入れ野菜室に保存する。
ミニトマトはヘタを取ってから、保存容器にキッチン
ペーパーを敷き、中に入れて蓋をする。

<冷凍保存> 3か月

丸ごと冷凍用保存袋に入れる。室温に5分置けば切れる。

じゃがいも

～選び方～

皮が薄くて傷がなく滑らかで、
全体的にふっくらとしており、
硬さがあり芽が出てないもの。



～保存方法～

<常温保存> 3か月

新聞紙に包んで風通しのよい場所に置く。リンゴと一緒に
置くとエチレンガスの作用で発芽しにくくなる。

<冷蔵保存> 2か月

新聞紙に包むか、1個ずつキッチンペーパーに包んでから
ポリ袋に入れる。

<冷凍保存> 1か月

食べやすく切って洗って拭き、冷凍用保存袋に入れる。



大根

～選び方～

色が白くて太く、表面に傷がなく
まっすぐ伸びているもの。
持った時にずっしりと重いもの。

～保存方法～

<常温保存> 3か月

葉を切り落とし、新聞紙に包んで風通しのよい場所に立て
て保存する。気温が上がる時期は野菜室に入れるとよい。

<冷蔵保存> 葉3日、根10日

葉、葉元、中間、根元に切り分け、キッチンペーパーで
包んでからポリ袋に入れて野菜室に保存する。

<冷凍保存> 1か月

葉は小口切り、根は好きな大きさに切って生のまま冷凍用
保存袋に入れる。