

知られざる食品ロス問題 ～私たちにできる 食品活用術とは～

島本美由紀（しまもとみゆき）

料理研究家/食品ロス削減アドバイザー/防災士
※令和3年 食品ロス削減推進大賞で賞を受賞



目次

1. S D G s とは？
2. 食品ロスについて
3. おいしく食べきるための
冷蔵収納とは
4. おいしく長持ち！
食品保存のテクニック

1. S D G s とは？

SDGsとは？

Sustainable (サステナブル)

→ 持続可能な

Development (ディベロップメント)

→ 開発

Goals (ゴールズ) の略

→ 目標

持続可能な開発目標とは

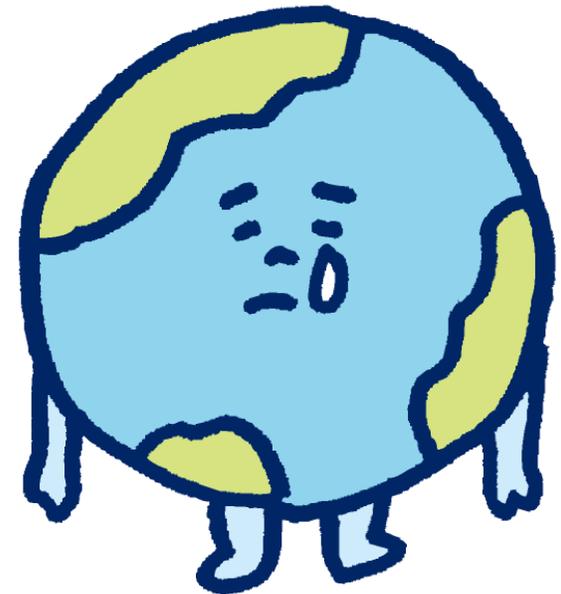
私たちが人間が地球で、
ずっと暮らしていけるような
世界をつくるための目標
のこと！



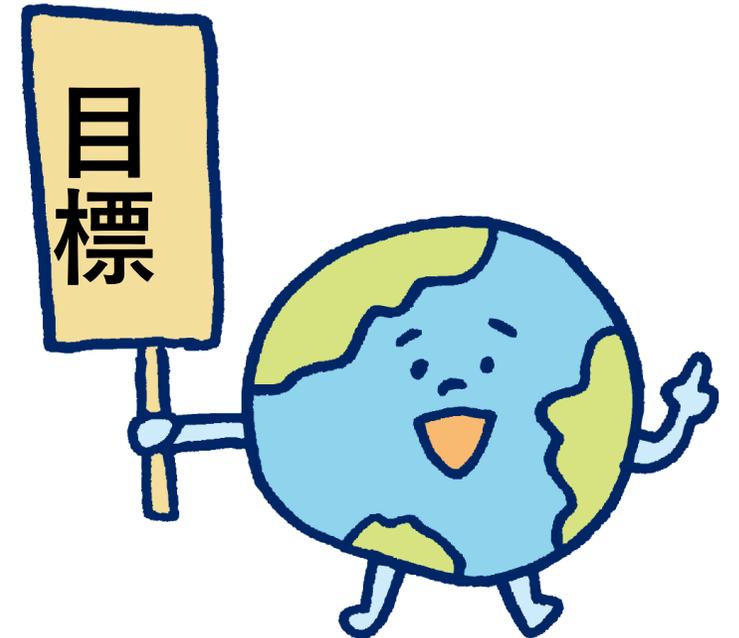
世界には解決しなければならない
様々な問題があります！

→ 貧困・紛争・テロ・温暖化・気候変動など

このままでは食べ物がなくなり、
いつしか人間は地球に
住めなくなってしまうかも
しれません・・・



目標は世界共通！！
2030年までに達成すべき、
17の目標から成り立っている



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



12 つくる責任
つかう責任



目標 1 2

つくる責任つかう責任

2030年までに
食料の廃棄を半減させ、
食品ロスを減らすことが
あげられている

1. 食品ロスについて

食品ロスとは？

本来まだ食べられるのに
捨てられてしまう食品のこと！



※バナナの皮や
魚の骨などは含まない

食品ロスの発生量（2018年）

年間約600万トン

家庭からの食品ロスは 約46%



約半分が家庭から出ていて、
お金に換算すると
4人家族で
年間平均6万円！！

家庭の食品ロス3大要因

気づいたら期限切れ
冷蔵庫の奥で
野菜が傷んでいた・・・

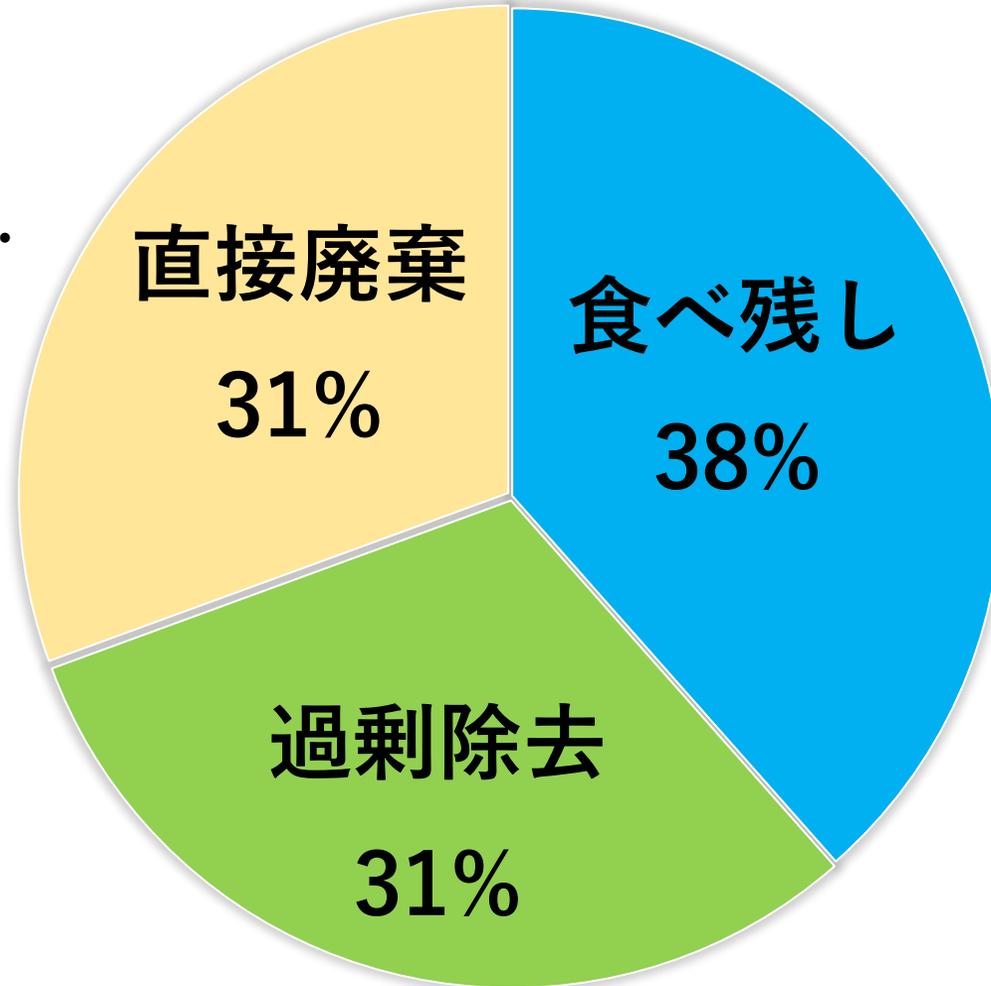
直接廃棄
31%

食べ残し
38%

作りすぎで残した
お腹いっぱい捨てた

野菜や果物の皮を
必要以上にむいた

過剰除去
31%



2. おいしく食べきるための 冷蔵庫収納とは

冷蔵庫収納の4つの基本 + α

- ①見える
- ②まとめる
- ③取り出しやすい
- ④7割収納

冷蔵室は7割以下・冷凍室は7割以上
+定位置を決める



冷蔵室 3 ~ 6°C

ドアポケット

冷蔵室よりやや高め

チルド室 0 ~ 2°C

野菜室 6 ~ 8°C

冷凍室 - 18°C

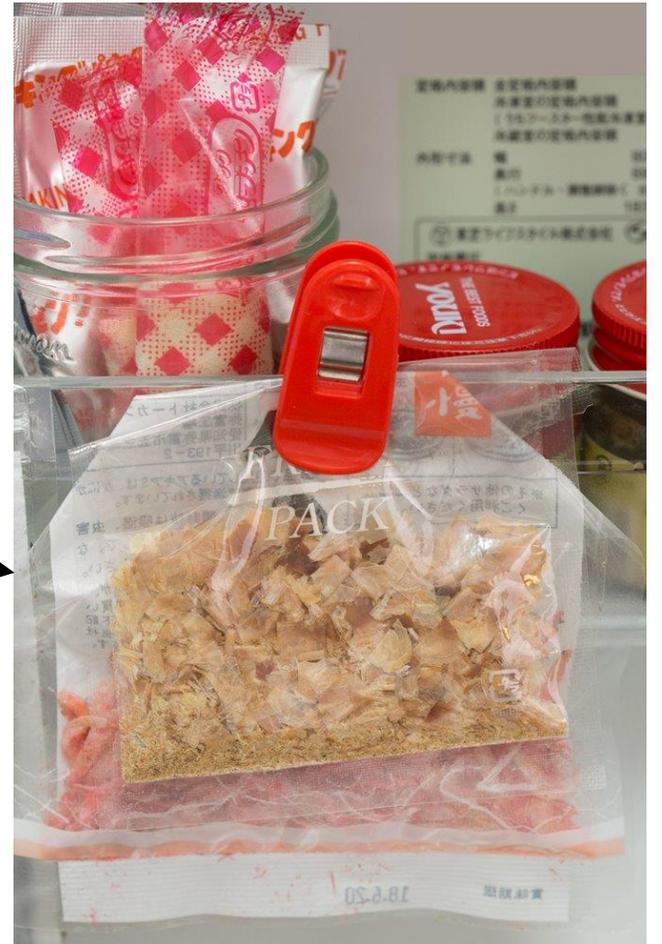
冷蔵室



ドアポケット



開封日を書きましょう



野菜室



冷凍室



冷蔵庫を使いやすくするには、 順番が大切！

整理

使っている・使っていない
食べれる・食べられない
※いる・いらぬではない

整頓

揃える・並べる
見た目を整える

収納

収納グッズを使って
しまう

片付け

元の場所に戻す

収納や片付けからやるのではなく整理からはじめる！

整理

使っていない・食べられない

- ・ どうして使っていないの？
- ・ どうして食べられないの？
- ・ 好みの味じゃない？
- ・ 家族が食べない？

整理した食材と向き合いましょう

3. おいしく長持ち！ 食品保存のテクニック

食品ロスを食材別で見てもみると 第1位は



野菜



野菜の冷蔵保存

この5つを覚えよう！

もやし



葉野菜

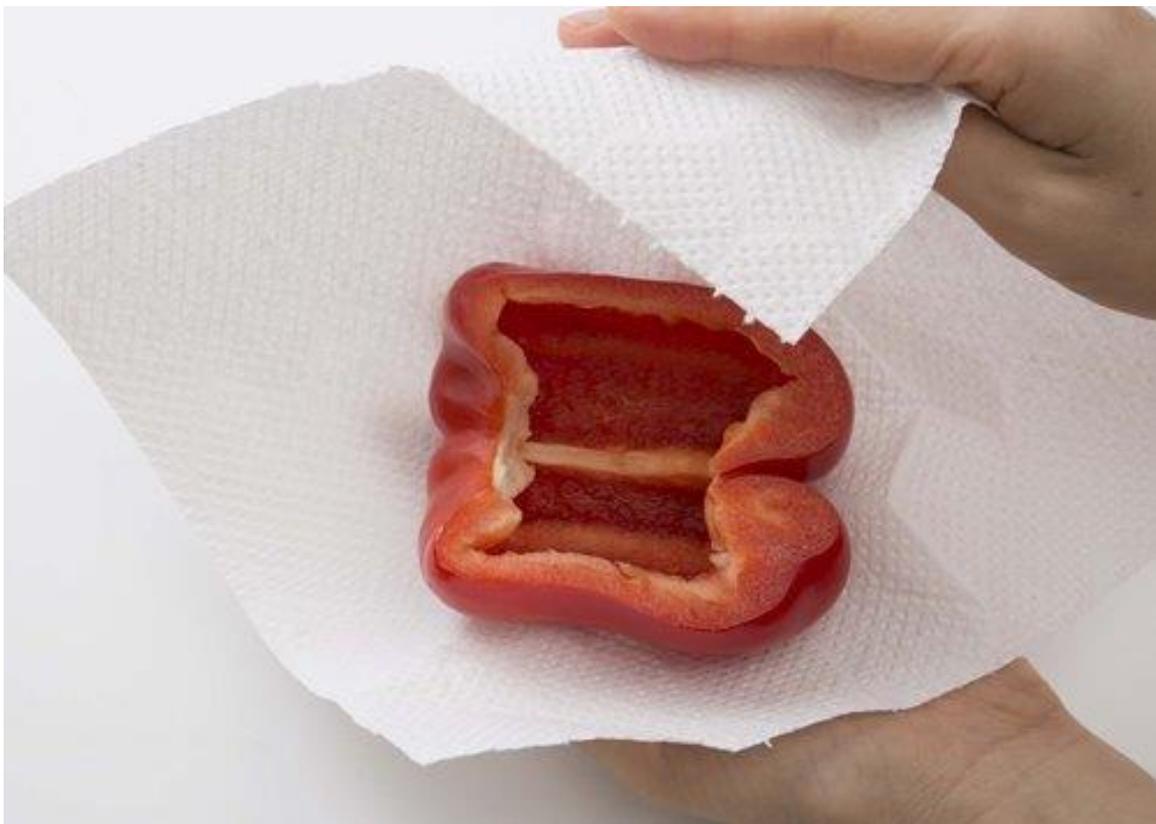
- ・ほうれん草
- ・小松菜
- ・青梗菜
- ・春菊
- ・アスパラなど



きのこ

- ・しいたけ
- ・しめじ
- ・えのき
- ・エリンギ
- ・まいたけ



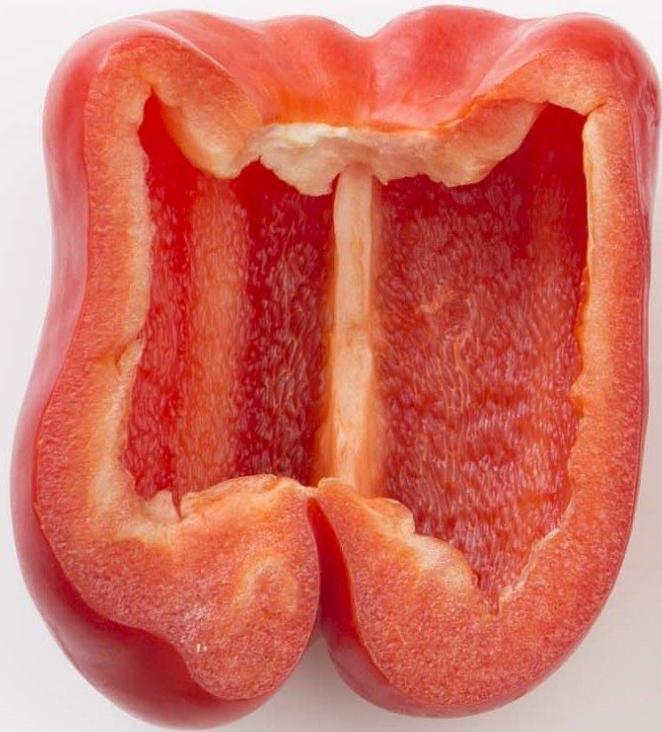


ヘタとタネのある野菜

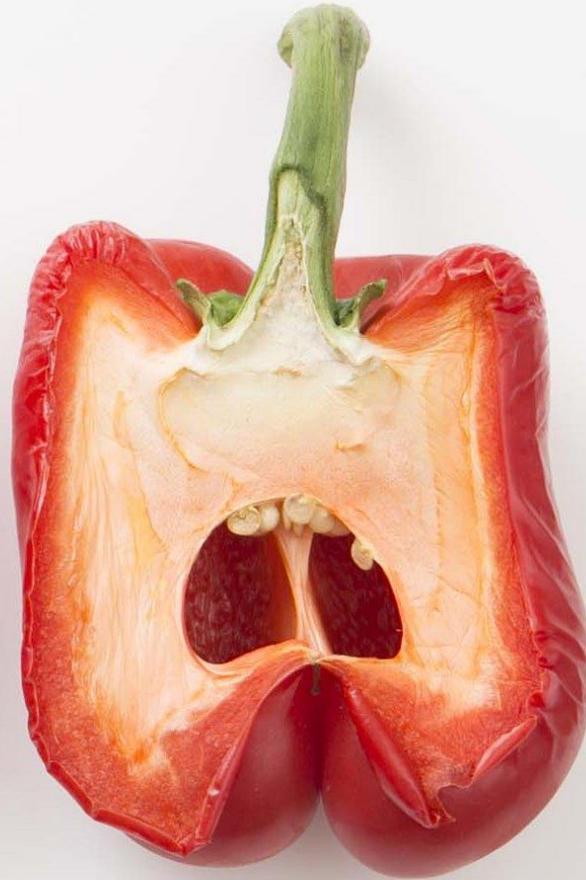
- ・パプリカ
- ・ゴーヤー
- ・かぼちゃなど



タネを取って保存



取らずに保存



レタス



野菜の冷凍保存

まるごと冷凍がおすすめ！

トマトの丸ごとと冷凍



ミニトマトの丸ごと冷凍



ピーマンの丸ごとと冷凍



茄子の丸ごとと冷凍



柿の丸ごと冷凍



YouTube

島本美由紀の ラクカジCH

NEW VIDEOS 9AM EVERY DAY.



必要な分だけの食材を買い、
最後までおいしく食べきること！
それが食品ロスの削減になり、
SDGs（持続可能な開発目標）の
達成にもつながっていきます！
まずは冷蔵庫から
実践してみましよう！

