

## - 特集 - 食品ロス削減 No.2

野菜を使いきれずに野菜室の中で腐らせてしまったり、整理ができずに冷凍した食材を冷凍室の奥底に埋もれたままにした経験はありませんか？ そうしたことが食品ロスへと繋がります。

「食品ロス削減月間」である10月は、市政だより9月号に続き、福島市食品ロス削減アドバイザー福田かずみさん監修の下、食品ロスの削減方法をご紹介します。手軽に始められる冷蔵庫収納術を実践して、皆さんも食品ロス削減に取り組んでみませんか？

■問/ごみ減量推進課 ☎525-3744



監修/福島市食品ロス削減アドバイザー  
福田かずみさん

## 食品ロスを減らす冷蔵庫収納術 野菜室編

### 野菜室収納 3つのステップ

**ステップ1** カゴなどを使って野菜の形状ごとに空間を仕切る。



野菜は、畑で育った時のように立てて収納の方が長持ちします。

**ステップ2** 使いかけ野菜専用の容器を作る。



この容器にある野菜から優先して献立を立てます。

**ステップ3** 定期的に使いきり、野菜室を空にする。残り野菜でスープを作るのもおすすめです。



冷凍保存で賢く使いきり。

## 食品ロスを減らす冷蔵庫収納術 冷凍室編

### 冷凍室収納 3つのステップ

**ステップ1** 重なりあい、埋もれてしまいがちな冷凍食品は『たて収納』で食品ロスを防ぐ。



本立てを活用して『たて収納』をキープ。

**ステップ2** 10割収納で保冷力アップ。



冷えた食材同士が冷やし合うので、空いたスペースには氷を入れる。停電時も保冷力をキープすることができます。

**ステップ3** 先に食べる専用ケースをつくる。



残り少なくなった冷凍食品は迷子になりがち。開封したら早めに食べられるようにケースにまとめます。

10割収納が理想

一度に使いきれない食材は冷凍保存。ミックスチーズは平らに凍らせるとパラパラのまま冷凍保存が可能。薄型の保存容器を使えば、取り出しやすく一目瞭然に。在庫管理もしやすくなります。

## 私たちの取り組み



福島市消費者団体懇談会  
ほんた ゆみ子さん

### 生産者への感謝の気持ちを忘れず――

米粒一つでも残さず食べる。そういった生産者への感謝の気持ちが私の中に基本的なこととしてあるのだと思います。福島に住んでいると、ありがたいことに食べきれないんじゃないかと思うくらいの、旬の野菜や果物をいただく機会があります。そんな時も、食材を無駄にしないように保存が効く料理に調理してみたりして工夫を楽しむようにしています。

また、今はインターネットやスマートフォンのアプリからレシピを調べることができるので、便利な手段を活用して食べきる工夫をしています。



福島市消費者団体懇談会  
にしむら 理恵子さん

### 無理なく、おいしく食べきり――

食べ物が好きで、食べ物を無駄にしたいくないという気持ちがあります。家庭でおかずが残った時も、味を変えてアレンジし、工夫して食べきるようにしています。

食品ロスを削減することは大切ですが、無理して食べるのも『もったいない』とっているので、自分がおいしく食べられる量をおいしく食べることが重要です。

何事も楽しめないと自分の中でストレスになってしまうので、残り物のアレンジも「こんな方法があったのか」という発見を楽しんでいます。