

食べる予定の無い余った食品※は フードドライブ をご活用ください。

※賞味期限が1ヶ月以上残っている、未開封・常温保存の食品など

フードドライブとは？

家庭で余っている食品を持ち寄り、地域の福祉施設などに寄付する活動です。

伊丹市では市民団体と協働して市役所や環境関連イベントなどにおいて

フードドライブを実施しております。提供された食品は市内の福祉施設や
こども食堂、ひとり親世帯などに寄付しています。

フードドライブの様子



発行：伊丹市市民自治部環境クリーンセンター減量推進課

〒664-0843 兵庫県伊丹市岩屋 2-2-8

TEL 072-782-0968 FAX072-775-3179

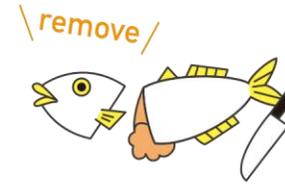
この印刷物は10,000部作成し、印刷経費は1部あたり約29円です。

31市307-2-089A5

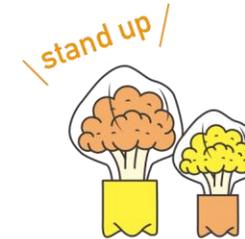


この印刷物を処分する際は「ごみ」として捨てずに「資源物」として排出してください。

食品ロスを減らすコツをご紹介します！



[内蔵を取り出して保存]



[立てて収納]



[冷凍前に水分を取る]



[日付や食品名を書く]

食

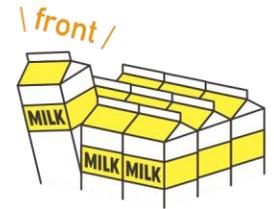
品



ス

削減 ガイドブック

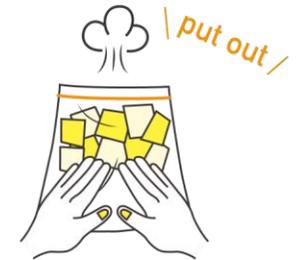
itami



[陳列棚の手前から購入]



[買い物前に冷蔵庫内を確認]



[保存の前に空気を出す]



[ルールを決めて保存]

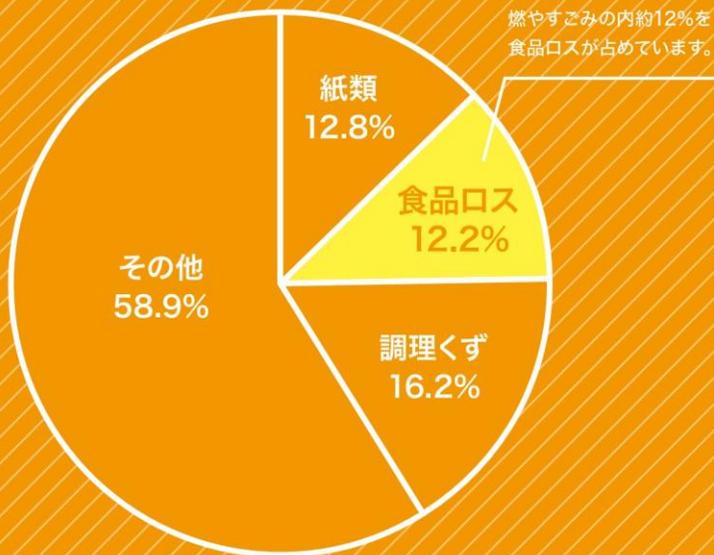
食品ロス※の現状

伊丹市域で1年間の食品ロス(推計)

約**3,331**トン

金額に換算すると1人あたり1年間

約**¥16,000**の損失



(家庭系燃やすごみに含まれる食品ロスの割合)

令和元年伊丹市食品ロス実態調査結果

(※)本来は食べることができたのに捨てられた食品のことです。
端数処理のため、合計値が合わない場合があります。

Reduce! Food loss

アンケート結果

伊丹市自治会連合会環境委員会・伊丹市保健衛生推進連合会

『廃棄したことがある品目』

1位



野菜

(トマト・きゅうり・なすなど)

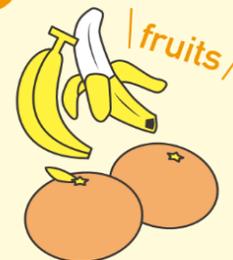
2位



調理したもの

(カレー・焼きそばなど)

3位



果物

(みかん・バナナなど)

『廃棄原因』

- 想定以上に作り過ぎた
- 気づいた時に鮮度切れ・期限切れ
※冷蔵庫の隅に保存しており忘れていた。
- 頂きもので口に合わなかった
※頂きものは自分で購入したものよりも保存した場所などを忘れやすい。



Reduce! Food loss

ダブル（食品・家計）ロスを無くすための食品の買い方

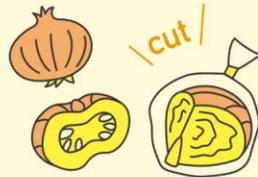
買い方
01

冷蔵庫の確認を
何がどのくらい残っているかメモしたり、
冷蔵庫内を携帯電話で撮影したりする
など買い物前に確認しましょう。



買い方
02

使いきれ的分だけ購入
食べる量を考え、バラ売りや少量パックを
活用して食品を購入しましょう。



買い方
03

まとめ買いは計画的に
食品をまとめて買う時は、食べきれ
見込みをたてて購入しましょう。



買い方
04

陳列棚は手前から
お店の陳列棚には期限の近いものが
手前に置いていることが多いです。すぐに
食べるものは手前から購入することで、
お店の食品ロス削減にもつながります。



空腹時の買い物には注意！空腹の時に買い物をすると、必要以上に
買い過ぎる傾向があります。空腹時こそ購入するものを決めて買い物へ。

Reduce! Food loss

消費期限と賞味期限の 違いって…？

消費期限

“安全に”食べられる期限

劣化しやすいため期限を過ぎたら食べない
ようにしてください。



賞味期限

“おいしく”食べられる期限

期限が過ぎても、すぐに食べられないものではありません。
廃棄する前に食品の状態を確認しましょう。



Reduce! Food loss

食品冷蔵基本の3か条

POINT 01 食材は空気にふれないように

食材は空気にふれることで雑菌が繁殖しやすく、傷みも進行します。できるだけ空気にふれないように密閉することが大切です。



ラップをぴったりとかけ、傷みやすいものはさらに密閉できる保存袋に入れて冷蔵庫で保存します。



ポリ袋に入れる場合は、口をしっかり閉じましょう。

POINT 02 食材に適した冷蔵庫へ

冷蔵庫は、室温では傷みやすい食材を保存するためのものです。多くの冷蔵庫には、野菜室や特別低温室など、食材に適した温度設定の場所があるので使い分けましょう。

冷蔵室 3~5℃

青菜などの比較的低温に向く野菜のほか、乳製品や加工品などに適しています。

野菜室 6℃前後

夏野菜など、低温障害をおこしやすい野菜や果物に適しています。

特別低温

チルド室 0℃

鮮度を保ちつつ凍らせたくない食材に適しています。

特別低温

パーシャル室 -3℃

おもに肉、魚介の鮮度保持に適しています。

POINT 03 できるだけ早く食べきる

食材を保存できる期間はものによって当日~数日とさまざまですが、いずれにしても時間とともに風味は少しずつ損なわれていくので、早く食べきましょう。



Reduce! Food loss

素材別冷蔵保存のコツ

保存方法によって日持ちに大きな差が出る生鮮食品。肉、魚、野菜の保存のコツを紹介します。

肉

基本はパックのまま保存

できれば特別冷蔵室へ

肉は低い温度での冷蔵が望ましく、チルド室やパーシャル室などの特別低温室がおすすめです。ない場合は冷蔵室で保存します。パックのまま保存でもOKですが、ラップで包むとより空気にふれにくくなり、冷蔵庫の中で場所もとりません。



ラップで包む場合は、肉にラップを密着させて、閉じ目もぴったりとつけて特別低温室で保存します。

wrapping

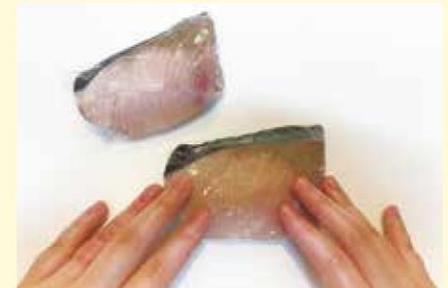


魚

一切れずつラップで包む

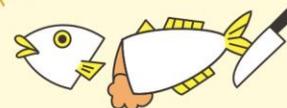
とくに早く食べきる

魚介は生鮮食品の中でも傷みやすいため、できるだけ早く食べきましょう。すぐに料理できない場合はラップでぴったり包んで特別低温室で保存しましょう。



一尾魚は内臓から傷んでいきます。すぐに料理しない場合でも、内臓、エラだけは取り除きましょう。

remove



Reduce! Food loss

素材別冷蔵保存のコツ

野菜

ポリ袋に入れ包んで保存

ブロッコリー



青菜



かぼちゃ



なす

1個ずつラップで包む。



Reduce! Food loss

素材別冷蔵保存のコツ

果物

種類によって保存方法を変える

いちご



りんご



かき



レモン



Reduce! Food loss

食品冷凍基本の7か条

POINT 01 新鮮うちに冷凍

01 食材は鮮度が失われないうちに冷凍するのが基本。食べきれない分はすぐに冷凍して、長くおいしくいただけます。

再冷凍はNG

基本的に一度解凍された食材の再冷凍はNGです。冷凍する場合は「生」の表示の品を選び解凍された品は冷蔵保存し早めに使いましょう。



POINT 02 できるだけ急速冷凍

食材は冷凍されるまでの時間が短いほど、品質を損なわずおいしさを保って冷凍することができます。

熱伝導のよいアルミなどのトレーにのせると冷気が伝わりやすく、素早く凍らせることができます。



POINT 03 小分けして冷凍

食材を小分けしておく、必要な分だけ取り出せるので、無駄な解凍が避けられ、解凍時間も短縮できます。冷凍する際も、まとめて冷凍するよりも時間の短縮になります。

かたまりのパンや肉などは、切ってから冷凍すると必要な分だけ解凍できる。



POINT 04 水分を取る

食材に余分な水分がついていると霜がつきやすくなり、解凍するときに味が落ちる原因になります。しっかり水気を取ってから冷凍しましょう。



POINT 05 空気を抜く

保存には密閉容器や、冷凍対応の袋を使いましょう。ラップを使う時は空気にふれないようにぴったり包み、さらに冷凍保存袋に入れます。冷凍保存袋に入れたらストローで中の空気を吸い出して密閉すると万全です。



POINT 06 重ねない・薄くする

食材はできるだけ薄く平らにのばすと、素早く冷凍でき、解凍もスムーズです。凍ったまま調理可のものもあれば、割って使うことができるものもあります。

食材が重ならないようにし、液状やペースト状のものは薄く平らにのばしましょう。



POINT 07 日付を書く

冷凍保存した食材をおいしいうちに食べけるために、保存袋などに食品名や日付を書いておきましょう。探しやすく、使い忘れの防止できます。



はっきり一目でわかるように記入。

Reduce! Food loss

冷蔵庫のスッキリ収納術

冷蔵室

定番品と臨時品に分けて、定位置を決めましょう。
二重買いや使い忘れを防止しましょう。

定番スペース



ゆとりスペース

- ✓ よく使うもの、無くなったらまた買いたいものは定番スペースへ。
- ✓ 残り物や急な頂きものはゆとりスペースへ。
- ✓ 透明容器に入れることで中身が一目でわかります。調理日や期限を書いて貼り、無駄なく食べきりましょう。
- ✓ 買い物の際は写真を撮ったり、メモを取ったりして、レシピを決めてから出かけましょう。
- ✓ 値引き品・徳用品はいつ食べるかを決めて利用しましょう。安くても捨てることになれば結局無駄になります。



冷凍室

形ごとに分け、全ての食材が見えるように配置しましょう。
「重ねないルール」で使い切りましょう。

上段



よく使う薬味や、調理済みのおかずはタッパーウェアにまとめて上段に入れましょう。

- ① 立体的なもの
- ② 薄いもの
- ③ 袋もの

下段



野菜室

かごやタッパーウェアで仕切り、野菜の大きさや形状に合う場所に収納し、サイズの合うスペースに入れましょう。

上段



- ④ 使いかけ野菜
- ⑤ 小さめの野菜
- ⑥ 丸い野菜
- ⑦ 立てて収納
- ⑧ 大きく長い野菜

下段



