

すっきり節約生活 11



食品ロスを考える② 家庭の食品ロス対策

前回に紹介したように、企業の食品ロス対策は経営コスト削減につながるため進展していません。コスト削減は家庭も同様で、食品ロス削減は節約につながります。食品ロスとは「まだ食べられるのに廃棄される食品」と定義されます。どのような食品が、まだ食べられるのに捨てられているのでしょうか。

神戸市の調査では、食品ロスは、生鮮野菜が48・7%、大豆加工品8・3%、生鮮果物7・2%、パン4・5%、牛乳・乳製品4・2%となっています。生鮮野菜の比率が圧倒的です。その理由は、野菜の収納方法です。野菜は横置きがちですが、それだと見えづらく、同じ野菜を買ってしまいます。古い野菜は捨てられてしまうのです。紙袋などを利用して、野菜を縦に収納すれば確認しやすくなります。ネギのような長いものは収納しにくいですが、適当な長さで切って収納します。今ある野菜が一目で分かるようにすることです。

葉物野菜は傷みやすいもので、野菜を長持ちさせる方法も大事。キャベツやレタスは収穫後も成長を続けます。この成長を抑えれば長持ちします。キャベツの生長点は芯です。まるごと1玉を保存するときは、芯の部分にツマヨウジを3本挿しします。こうすると2週間程度も持ちます。ツマヨウジを挿したままの状態、ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存します。ティースプーンなどで芯をくり抜いてしまう方法もあります。くり抜いた穴には湿らせたキッチンペーパーを詰め、軽く湿らせた新聞紙でキャベツを包み、ビニールに入れて冷蔵庫で保管します（蒸れるので口は完全に縛らない）。

チ、おにぎりなど、なま物に付ければよいです。5日程のものが多いようです。消費期限切れは、お腹をこわしたり、食中毒の心配があります。まずは、期限内に消費すること。期限が過ぎたらロスにするしかありません。

以下、家庭での食品ロスを減らすポイントを挙げます。

- ① 買い物に行く前に、冷蔵庫や戸棚を確認する
- ② まとめて買いには注意する（無駄にならない）
- ③ 調理では食材を使いきるようにする
- ④ 料理が残った場合は、別の料理にアレンジする工夫を考える
- ⑤ 保存食は消費した分だけ買い足す。



空腹時の買い物

最近では「主婦の常識」ともいわれているらしいのですが、ご存じない方のために書きます。「空腹で買い物に行かない」。アメリカの研究によると、空腹時に買い物（食べ物）をすると、金額で60%以上余分に買うそうです。

読者からのお便り



老年ですが

滋賀県東近江市 青木H子様
毎号楽しみに読ませて頂いてます。種々勉強と思っております。93歳の老年ですが、有難いです。
お友達にも読んで

滋賀県草津市 岡M様

いつも参考になり、お友達にも読んでいただいています。今後、より楽しい生活のニーズに合ったニュースをお願いします。
切り抜いています

大阪府堺市 小野M様

「良妻賢母 子は母のように育つ」を読んで、本当に人前で平気で親が乱暴な言葉で叱るのを見るにつけ切ないです。本当に良い文章ですね。切り抜いています。

ガスはガスで

奈良県葛城市 桐野M様

最近、オール電化が人気ですが、いざ災害となると、全部電気でまともではなかったために、かえって復旧に時間がかかり、日常生活がままならない例があるとか。やっぱり、ガスはガスで別にしたほうが安心ですね。

子ども達コメンネ

和歌山県紀の川市 児玉Y様

30年前の夜、虫の声を聞きながら、昼間子どもを厳しく叱った事に涙したのを思い出しまし

た。良妻賢母の最後の言葉「やさしい母の言葉は怒りわめくその親より恐ろしく」。その頃の私に言ってやりたい言葉です。2人の子ども達コメンネ。



自然の力はすごい

松山市 長尾M様

少し前ですが、アガパンサスの花が咲きました。ガラケーに同じ花の写メをとっているのを思い出し、見ると2年前の同じ日8月14日に咲いて、それをガラケーにおさめていました。自然の力はすごいなー。同じように同じ日に花が咲く。おそれいります。

実にその通り

滋賀県近江八幡市 藤田K様

にほんご探偵局の「祖国とは母国語」とても共感です。日本語がなくなることはないでしょうが、醜く変貌した日本語を残すことは後世に対する罪、と憂いておられました。実にその通りです。