

食べものを大切に、「食品ロスゼロ料理アドバイザー資格認定講座」を開始

(一般社団法人日本オーガニックライフ協会・オーガニック・マクロビ料理教室G-veggie)

日本オーガニックライフ協会の「食品ロスゼロ料理アドバイザー資格認定」の講座を、オーガニック・マクロビ料理教室G-veggieが主催となって2019年9月から開始。料理をする人が「食べものを大切にする」という原点に立ち戻り、食材に対して限りない愛情と、正しい知識をもって料理に向き合うことで、家族、そして地球も健康になることを目指す。

フードロスや料理の知識をいかして、拠点の東京都大田区や商店街の協力の下、こども食堂を開設予定。

□ フードロス問題の認知をきっかけに、「もったいない」を広めたいと「食品ロスゼロ料理アドバイザー資格認定講座」を開始。

- ◎単に、食材を有効活用するだけの料理講座ではなく、フードロス問題を正しく理解してキッチンでできるフードロスゼロを実践、そして家計に優しいオーガニック・ライフを提案。
- ◎2019年9月～2020年1月に、9回の講座を実施。今後も継続。

講座内容

〈講座テキストの表紙〉

第1講座 フードロス(食品ロス)の基礎知識

- フードロスとは
- フードロスの現状
- フードロスの発生原因
- フードロスの問題点
- フードロス削減対策
- フードロスに対する取組

第2講座 フードロスゼロ料理

- キッチンのフードロスを見つける
- キッチンの断捨離術
- フードロスを無くしながら時短・簡単・健康になれるフードロスゼロ料理

【食材編】

- ・消費期限と賞味期限の違い
- ・家庭で発生する3つのフードロス
- ・フードロスを無くし食費を節約する食材選び
- ・消費期限を延ばす食材の保管方法

【料理編】

- ・フードロスを無くす野菜の切り方
- ・フードロスを無くす料理方法
- ・残り食材を料理に転換する発想法

第3講座 キッチンから世界へ

- フードロスゼロにする買い物
- キッチンから世界のフードロスゼロを目指す
- 認定試験



日本・世界のフードロスの現状、取り巻く環境や課題、なぜフードロスを減らす必要があるのか、家庭や飲食店などのフードロスの解決方法を学び、食生活に役立つ知識を習得できる内容。講師の経験や料理を通して、テキストに記載されていないシカクな情報やコツも充実。

今までの受講者は、全国の30代から60代まで幅広い世代。

回によっては、約20人の受講者も。

職業は、こども食堂の運営者や飲食店経営者の方も。

こども食堂の運営者は、寄付される様々な食材の組合せ料理を考えるヒントに、飲食店経営者は、食材を余らせないように工夫したいと受講。

《第1講座の様子》



〔この回は、名古屋からのインターネット接続を含む計6名が受講〕

僅か15分程度で、残った食材で、簡単でおいしい5品が完成。
そのほか、野菜の皮や切れ端を汁出にするベジブロスや乾燥野菜も準備。

《第2講座【料理編】の様子》



〔豆苗の根元は捨てずに再生〕



◎ 食品ロスゼロ料理アドバイザー資格認定講座を受講した参加者からは、フードロス問題や今後の削減に向けての意気込みなど感想が寄せられている。(以下は抜粋)

《2020年1月20日講座の受講者》



気付きがあった、
できることから始める、
という声が多い。

受講の感想や食品ロスゼロ料理アドバイザーとして活動したいこと：
地球規模の大きな問題。子供のころから知ることが、将来に繋がると思います。食育という言葉がありますが、本当に必要な教育だと思います。丁寧に生きれば、自分にも他人にも環境にも優しくなれると思う。まずは、食の大切さを周りの人伝えたい。

受講の感想や食品ロスゼロ料理アドバイザーとして活動したいこと：
家庭からの多くの食品ロスがあることに驚いた。物があふれているのに貧困が多いことにもビックリした。子供の貧困にも胸が痛くなる。食べもの一つをとっても多数の問題があることを改めて学んだ。
まずは我が家で実習でならったことを、今日から始めようと思う。

受講の感想や食品ロスゼロ料理アドバイザーとして活動したいこと：
単に「捨ててしまう食品のムダを減らす」だけがフォーカスされていますが、裏テーマとしては、地球環境問題が関わっている。「食べもののようになる」という合言葉は、食べものが体のすべてをめぐり繋がっているのと同じに、地球環境も私たちの暮らしと繋がる。

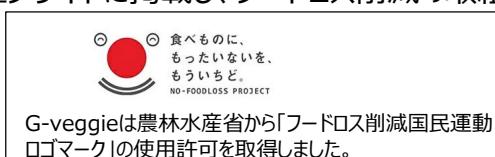
私自身が楽しく取り組めば、人が耳を傾け始める、真似してみたくなると考えます。小さな取組を日々の中で増やしていきたい。

受講の感想や食品ロスゼロ料理アドバイザーとして活動したいこと：
世の中はまだまだ見た目が大切で、それによってロスが生じていると感じていたことが、数字ではっきり教えられた。自分でできることから現状を何とかしたいと改めて思った。

自分の周りの人に、今日の話を伝えて、知ってもらい、フードロスを減らして、おいしいご飯を楽しめるようにしていこうと思う。

受講の感想や食品ロスゼロ料理アドバイザーとして活動したいこと：
フードロスゼロを意識して、おばあちゃんに教わった「もったいない」精神を思い出して、戦後何もない時代を生きてきた先輩達に感謝しながら現状を変えるためにまずは自分が日々フードロス削減生活を始めます。

□ フードロスゼロに向けた意思表示として、農林水産省から「食品ロス削減国民運動ロゴマーク※」を取得し、G-veggieウェブサイトに掲載し、フードロス削減の取組を推進。



G-veggieは農林水産省から「食品ロス削減国民運動ロゴマーク」の使用許可を取得しました。

※本ロゴマーク「ろすのん」は、フードロス削減を積極的に取り組む意思表示として使うことができます。

日本オーガニックライフ協会・オーガニック・マクロビ料理教室G-veggie「食品ロスゼロ料理アドバイザー資格認定講座」ウェブページ：
<https://www.g-veggie-lesson.com/foodloss-zero>

□ 東京都大田区食べきり応援団登録事業者として、食品ロスゼロ料理アドバイザー認定講座の開催のたびに、**参加者にフードロス削減の重要性についてアピールすること**を宣言。



《東京都大田区食べきり応援団登録事業者登録証とPOP》

□ オーガニック料理教室 G-veggie のスタッフが、食材を無駄なく使いきる企業対決クリエイティブクッキングバトル※に参加し、約50社の中から優勝。

※クリエイティブクッキングバトルについて：
<https://ccb.kitchen/>

