

## 羽田野雅司委員 提出資料

- 地方消費者行政活性化基金活用事業  
松本市食品ロス調査（中間報告）
- みんなで減らそう食品ロス  
～家庭ができる“食べ物もったいない運動”～

地方消費者行政活性化基金活用事業

# 松本市食品ロス調査 (中間報告)

松本市 環境政策課



◎ 食べものに、  
もったいないを、  
もういちど。  
NO-FOODLOSS PROJECT



健康寿命延伸都市・松本

## ◇ 食品ロス削減事業

### 一般家庭における食品ロスの実情把握

#### ○一般家庭生ごみ組成調査

生ごみに含まれる食品ロスの割合を詳細に調査

### 消費者等に対する周知・啓発 意識・行動の変化調査

#### ○一般家庭意識変化調査

一般市民の食品ロスの理解、意識付けを行う前と後での意識及び行動の変化を調査

#### ○保育園児意識変化調査

環境教育実施後の園児及び保護者の意識及び行動の変化を調査

## ◇ 一般家庭生ごみ組成調査

### 実施時期

- 平成25年9月～10月(4日間)、12月(3日間)の2回

### 実施対象

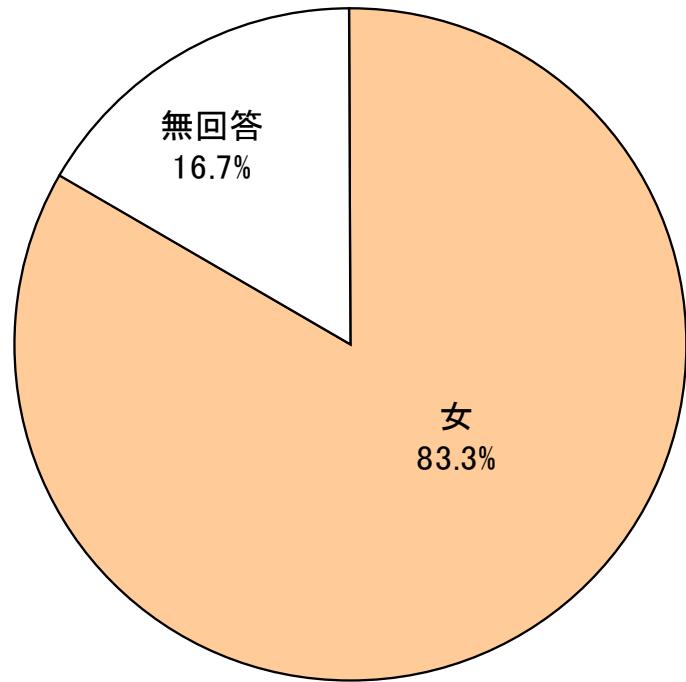
- 個別回収：30戸(公募、アンケート調査も併せて実施)
- ごみステーション回収：70戸(郊外農村型、郊外住宅型、市街地住宅型の3地区から回収)

### 調査項目

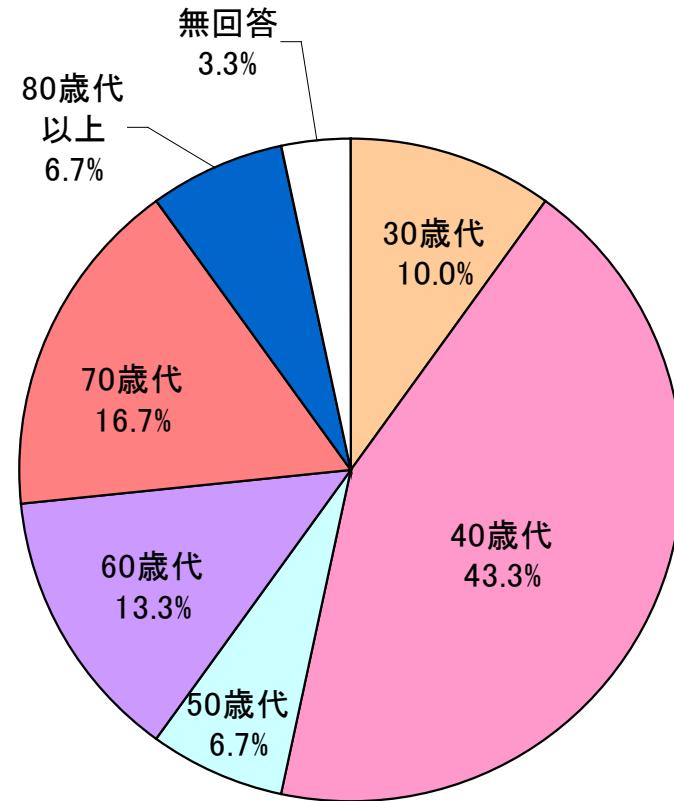
- ①調理くず(不可食部、過剰除去の割合)、②食べ残し、③手付かず食品(消費期限、賞味期限等の割合、程度)、④食品外の生ごみの各重量及び生ごみに占める割合 等

## ◇ 一般家庭生ごみ組成調査

### 個別調査(主たる食事管理者)の属性



N=30



N=30

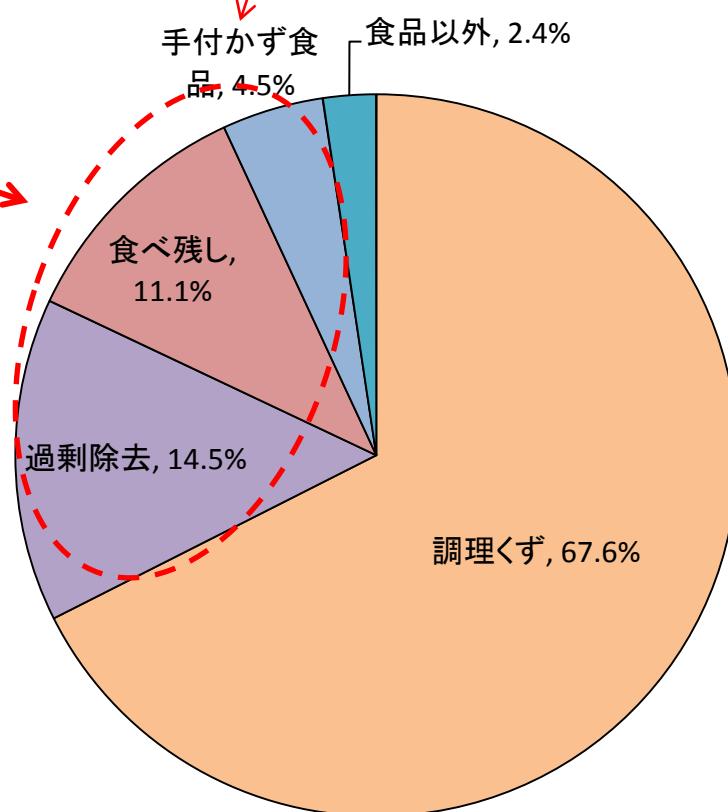
## ◇ 一般家庭生ごみ組成調査

### 生ごみに占める食品ロス等の割合

食品ロスの割合  
30.1%

生ごみに占める食品ロスの割合は、平成19年度京都市調査のデータ(39%)より低い値となった。  
同様に、食べ残しの割合も京都市のデータ(28%)より低い値となった。

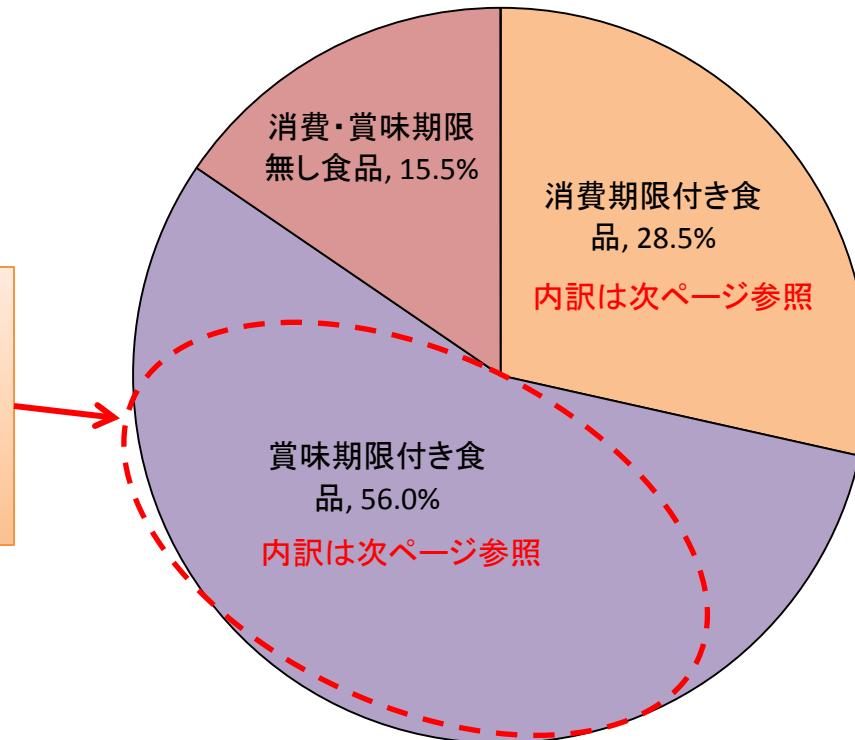
内訳は次ページ参照



## ◇ 一般家庭生ごみ組成調査

### 手つかずの食品の内訳 ①

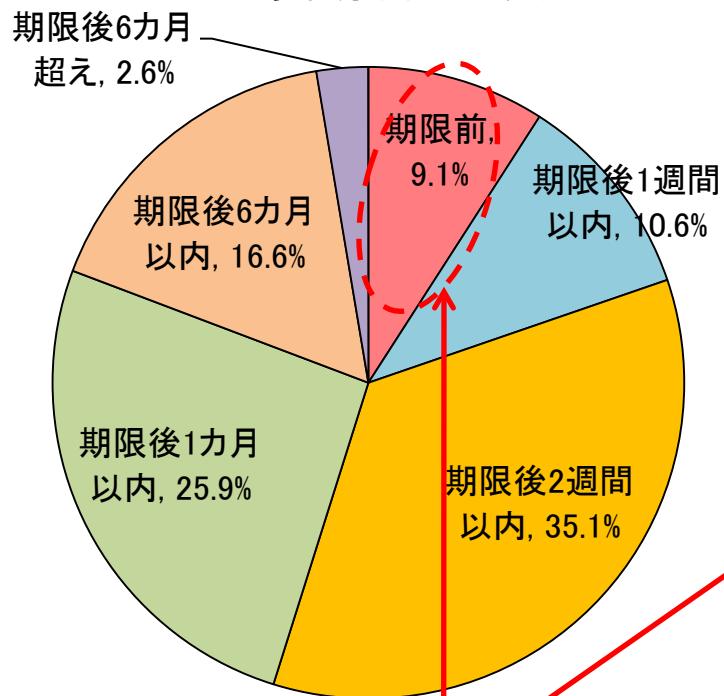
賞味期限付きの食品の方が、未開封または、開封されたが調理されることなく廃棄される傾向がみられる



## ◇ 一般家庭生ごみ組成調査

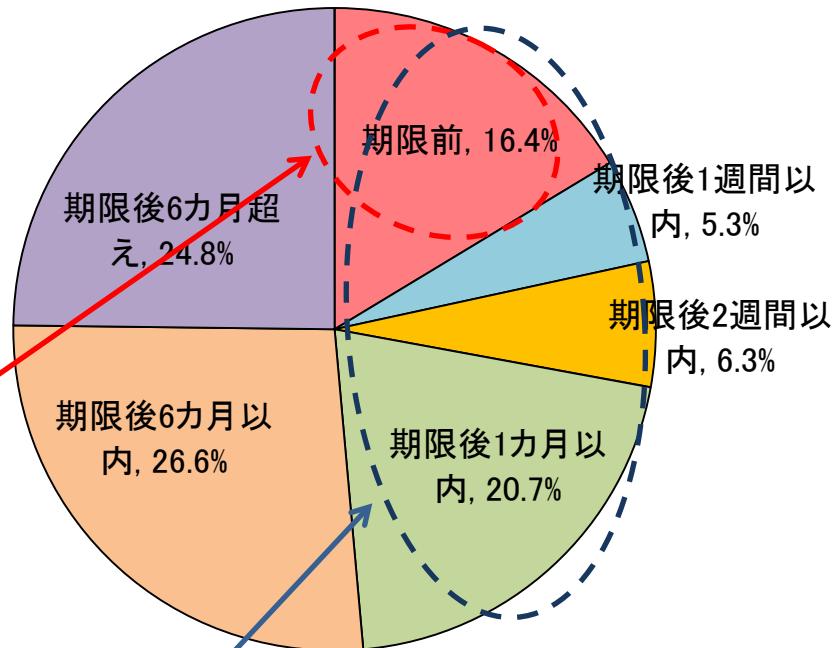
### 手つかずの食品の内訳 ②

消費期限付き食品



消費期限付き、賞味期限付きともに期限前に捨てられているものが存在

賞味期限付き食品



賞味期限後1ヶ月以内に捨てられているものが半分存在

## ◇ 一般家庭生ごみ組成調査

手つかずの野菜類

10/4 ステーション全体



## ◇ 一般家庭生ごみ組成調査

手つかずの期限付き食品

10/4 ステーション全体



## ◇ 一般家庭生ごみ組成調査

手つかずの期限付き食品

9/30 個別全体



## ◇ 一般家庭生ごみ組成調査

### 期限切れ前の一例

消費期限前

10/1 ステーション  
(市街地住宅型)



賞味期限前

12/6 ステーション  
(郊外農村型) 12/3 ステーション  
(市街地住宅型)



## ◇ 一般家庭生ごみ組成調査

食べ残し

10/1 ステーション(市街地住宅型)



## ◇ 一般市民意識変化等調査

### 対象

- ・無作為抽出した20歳以上の1,000人にアンケート調査

### 実施方法

#### 動機付け

##### <第1回アンケート>

回収率 47.2%

アンケートと一緒にパンフレット及び啓発グッズを送付(10/31発送)



#### アンケート回答

(パンフレットを読まないと回答できない設問にすることで、食品口渉削減に係る動機付けを実施)

#### <幅広い周知>

- ・広報まつもと(全戸配布12月)
- ・テレビ特集番組(11月2番組、12月1番組)



#### 意識変化等調査

##### <第2回アンケート>

回収率 41.0%

アンケート配布(1/10発送)



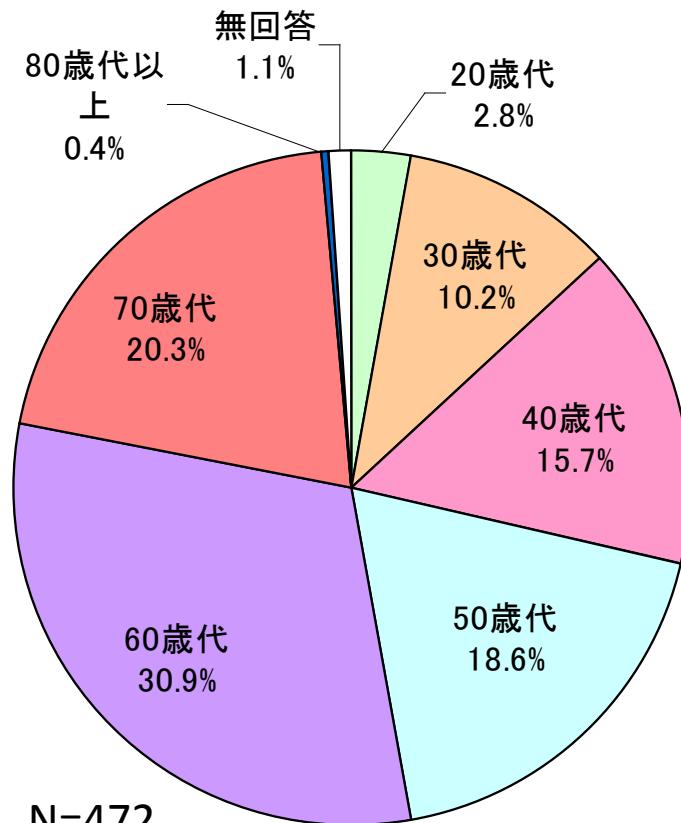
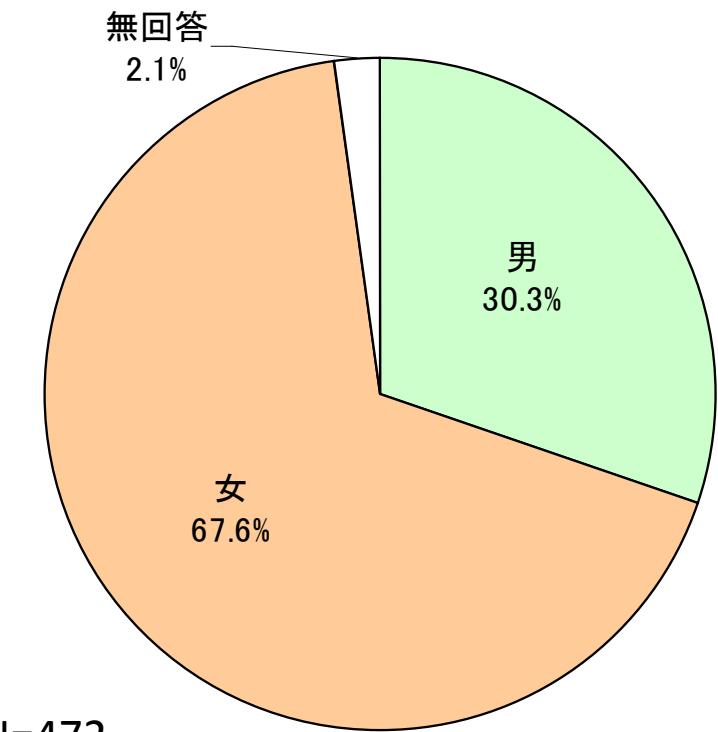
#### アンケート回答

第1回アンケート以降新たに取り組んだ項目等

## ◇ 一般市民意識変化等調査

第1回アンケート結果

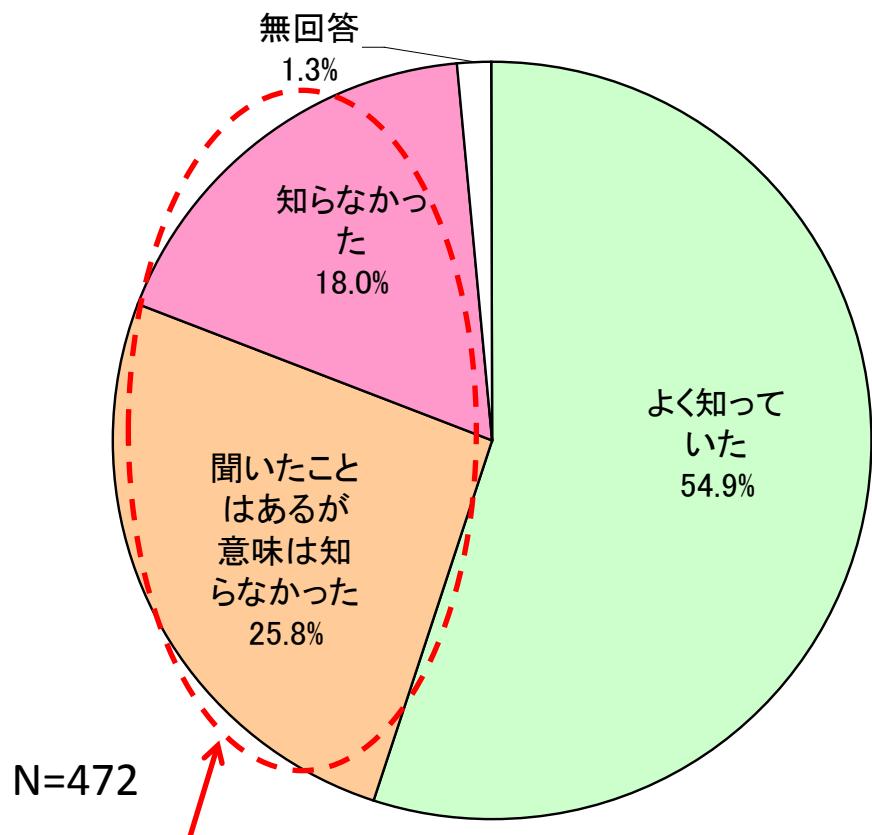
### アンケート回答者(主たる食事管理者)の属性



# ◇ 一般市民意識変化等調査

第1回アンケート結果

## 問6 食品ロスの認知度(パンフ1Pを見て回答)



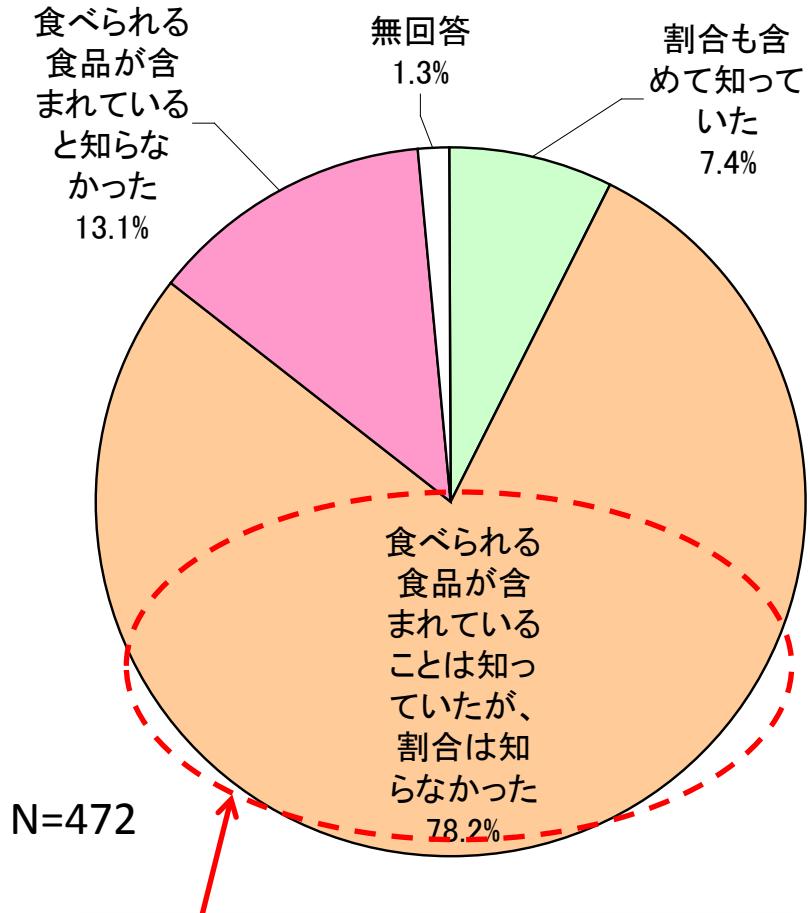
食品ロスの意味 자체を知らない人が半分近く存在



# ◇ 一般市民意識変化等調査

第1回アンケート結果

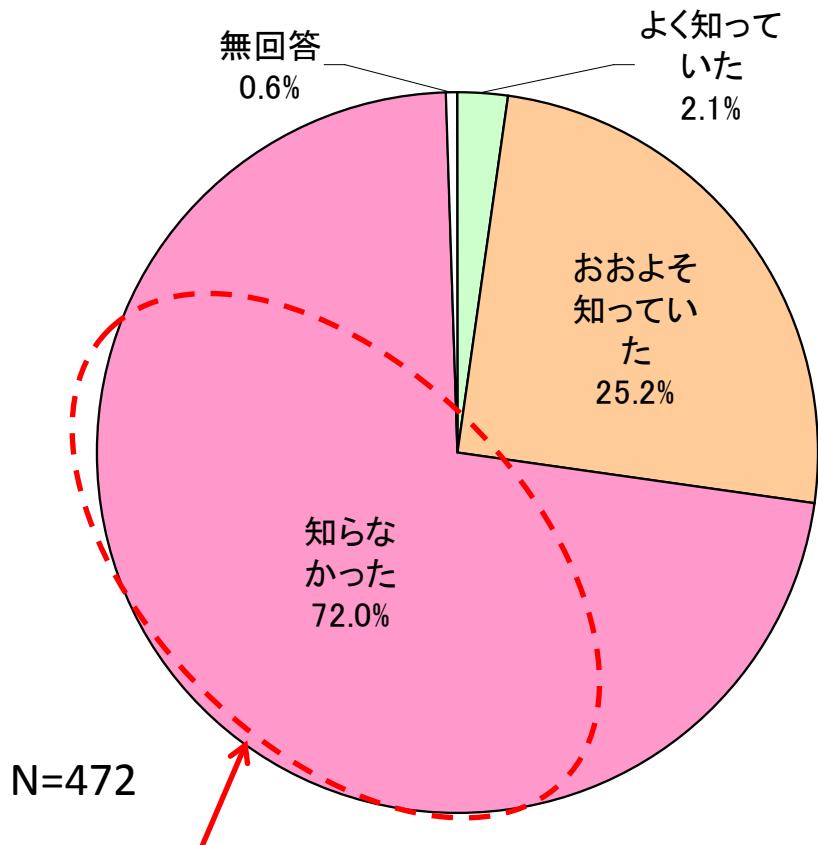
## 問7 家庭から出る食品ロスの割合(約4割)の認知度(パンフ1Pを見て回答)



# ◇ 一般市民意識変化等調査

第1回アンケート結果

## 問7 日本全体の食品ロスの現状(食品ロスの約半分は家庭から)の認知度 (パンフ2Pを見て回答)



食品ロスのうち、家庭から出るもののが約半分あるということを知らない人も約7割に及ぶ

**食品ロスの現状**

- 年間の食品ロスの発生量……年間500万～800万トン
 

日本では、年間1,713万トンの食品廃棄物が出ています。このうち、食べられるのに捨てられている食品ロスは年間500万～800万トン。これは、我が国の米の年間収穫量(平成24年約850万トン)とほぼ同じであり、飢餓に苦しむ国への食料援助量(平成23年約400万トン)を超える量です。
- 食品ロスの約半分は家庭から
 

約500万～800万トンの食品ロスの約半分は、一般家庭からのものです。家庭での一人当たりの食品ロス量を試算すれば、一年間で約15kg(食事60回分)に相当し、おにぎりを毎日約1～2個分捨てていることになります。



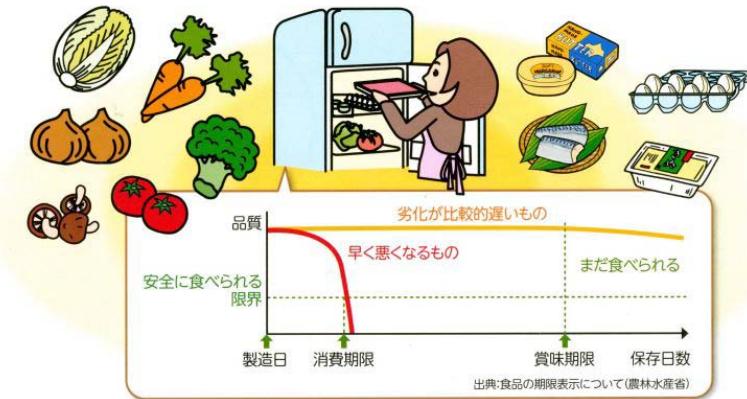
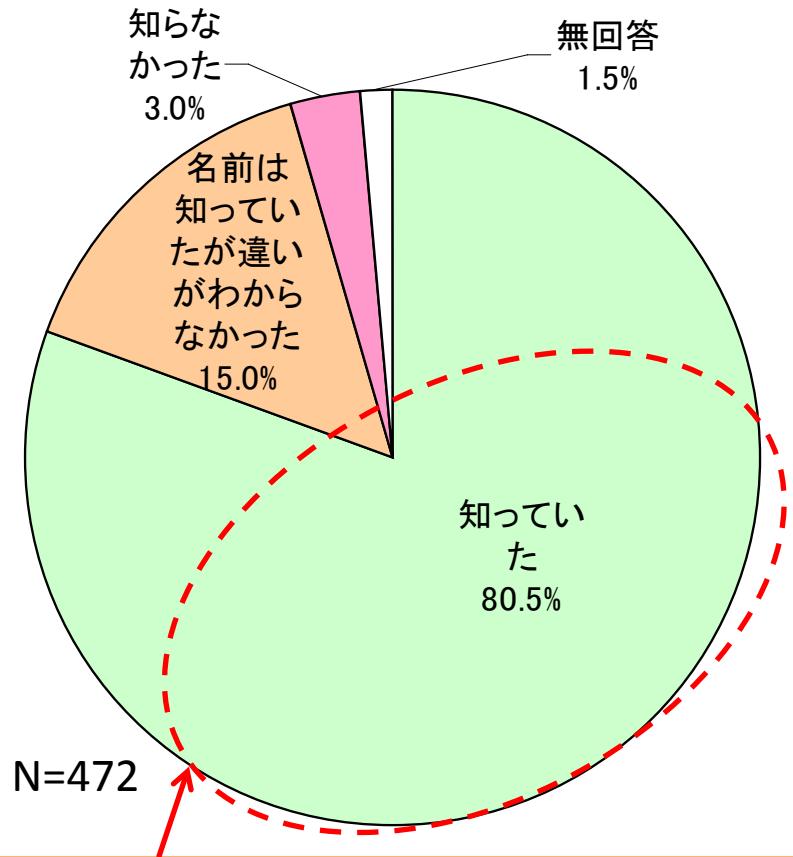
<b>日本の食品ロス</b> 年間500万～800万トン <ul style="list-style-type: none"> <li>事業系食品ロス 300万～400万トン 規格外品・返品・売れ残り・食べ残し</li> <li>家庭系食品ロス 200万～400万トン 食べ残し・過剰除去・直接廃棄</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>世界全体の食料援助量 (平成23年) 約400万トン</li> <li>日本のコメ収穫量 (平成24年) 約850万トン</li> <li>ナミibia・リベリア・ コンゴ民主共和国3カ国分の 国内仕向量(平成21年) 約600万トン</li> </ul>
---	---

出典:第2回食品ロス削減関係省庁等連絡会議資料

# ◇ 一般市民意識変化等調査

第1回アンケート結果

## 問12 賞味期限と消費期限の意味を含めた認知度(パンフ5Pを見て回答)



**Q 賞味期限と消費期限はどう違うの?**

**A** 賞味期限は、“おいしく食べることができる期限”ことで、この期限を過ぎてもすぐに食べられないことはありません。消費期限は、“期限を過ぎたら食べない方がよい期限”的ことです。いずれも開封前の期限を示しています。開封したら早めに食べましょう。

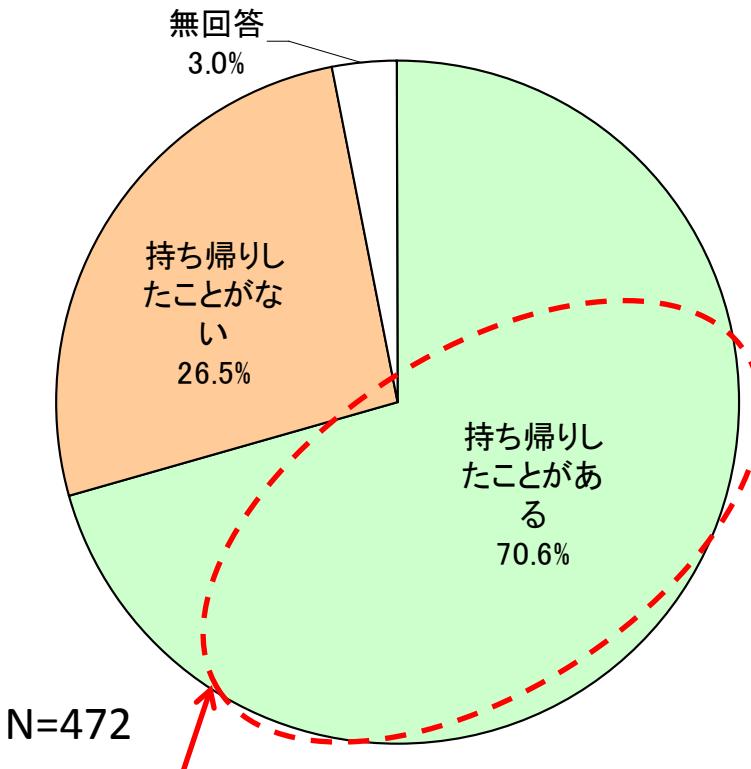
	賞味期限	消費期限
意味	おいしく食べることができる期限	期限を過ぎたら食べない方がよい期限
表示	3ヶ月を超えると年月 3ヶ月以内は年月日	年月日
対象	卵・牛乳・ハム・ソーセージ・缶詰 レトルト食品・カップめん等	弁当・サンドイッチ・惣菜・ケーキ等

賞味期限と消費期限の意味を知っていた人は、約8割。ただし、組成調査の結果から本当に理解できているかが疑問

## ◇ 一般市民意識変化等調査

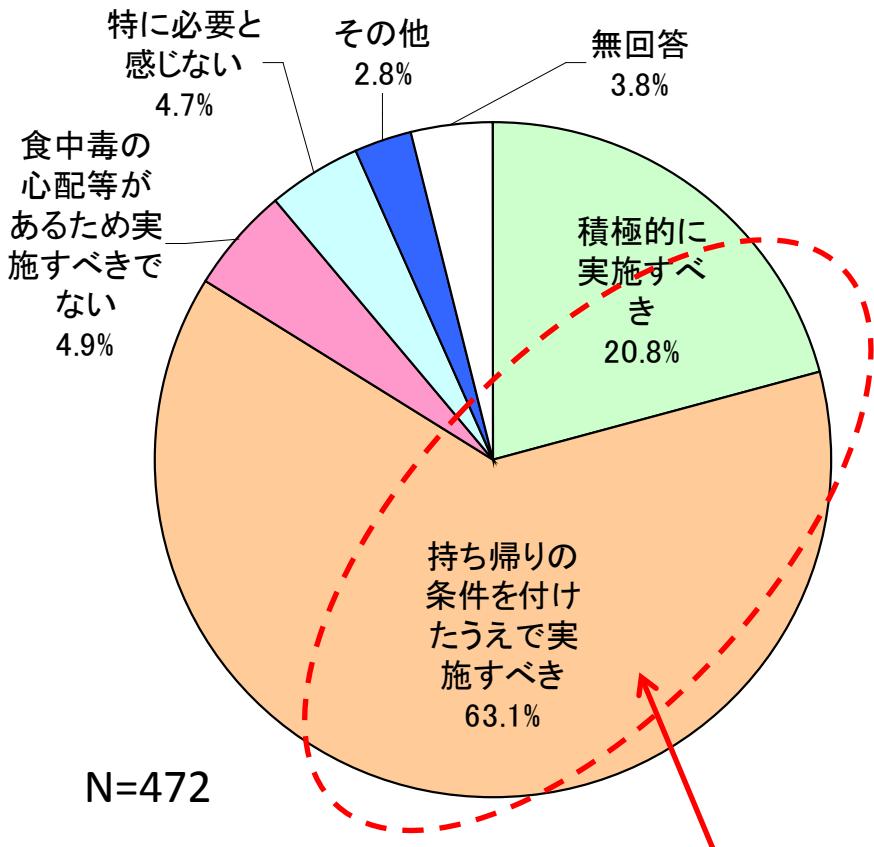
第1回アンケート結果

### 問14 飲食店での持ち帰りの経験の有無



地域特性もあり、持ち帰りをしたことがある人は多い

### 問15 持ち帰りへの意見



条件付きまで入れると8割を超える人が持ち帰りを望む

# ◇ 一般市民意識変化等調査

第1回アンケート結果

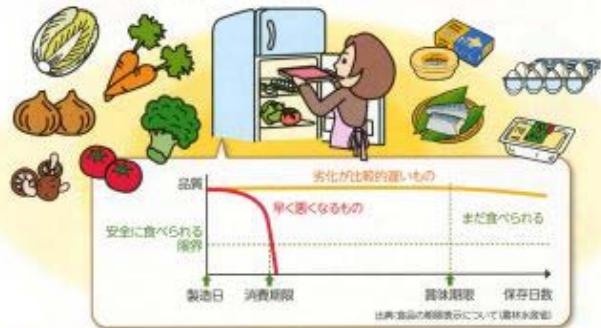
## 問16 食品ロス削減のための行動(パンフP5~6を見て回答)



### 大切なのは、一人ひとりが“もった～” ～食品ロス削減のためにできる

#### ● 買物では

1. 残っている食品を確認してから買物に行き、食品を買はずない
2. バラ売りや少量パックを利用して使いきることができる量を買う
3. 地元で採れた野菜など旬の食材を買う
4. 珍しいからといって自宅で料理のできそうにない食品を買わない
5. 賞味期限と消費期限の意味を理解して買物をする
6. 賞味期限や消費期限の残りの期間が短いものを選んで買い、早めに使いきる



#### Q 賞味期限と消費期限はどう違うの?

A 賞味期限は、“おいしく食べることができる期限”のことです。この期限を過ぎてもすぐに食べられないということはありません。消費期限は、“期限を過ぎたら食べない方がよい期限”的ことです。いずれも開封前の期限を示しています。開封したら早めに食べましょう。

	賞味期限	消費期限
意味	おいしく食べことができる期限	期限を過ぎたら食べない方がよい期限
表示	3ヶ月を超えると年月 3ヶ月以内は年月日	年月日
対象	卵・牛乳・ハム・ソーセージ・缶詰 レトルト食品・カップめん等	弁当・サンドイッチ・惣菜・ケーキ等

5

### “いない”を意識して行動すること ことから始めてみましょう～

今すぐできる!  
**20項目**

#### ● 料理では

7. 野菜などの傷みやすい食品は早めに使いきる
8. 食品に適した方法で保管して長持ちさせる(冷蔵庫の野菜室、チルド室等)
9. 賞味期限を正しく理解し、期限を過ぎてもすぐに廃棄せず、食べられるかどうかを判断する
10. 食べることができる量に合わせて調理して作りすぎない
11. 使い切れない食品は保管して早めに使いきる
12. 今まで捨てていた野菜の茎や皮などを使って料理する
13. 余ったパンをパン粉にするなど残った食品を別の料理に利用する
14. エコクッキングのレシピを学び食品をうまく使いきる



#### ● 食事では

15. 好き嫌いをなくして残さず食べる
16. 食べ切れなかった料理は適切に保存して早めに食べる
17. 好き嫌いのある子どもが食べられるように料理の仕方を工夫する
18. 外食では食べきれる量の料理を注文する
19. 宴会時等には“残さず食べよう! 30・10運動”を実践する



#### ● それでも出てしまう食品ロスは

20. 家庭でコンポスターや生ごみ処理機があれば堆肥として利用する



食べ物への感謝の心を大切にして「残さず食べる」「感謝の心を持つ」など食についての習慣を身に付けましょう。



6

# ◇ 一般市民意識変化等調査

第1回アンケート結果

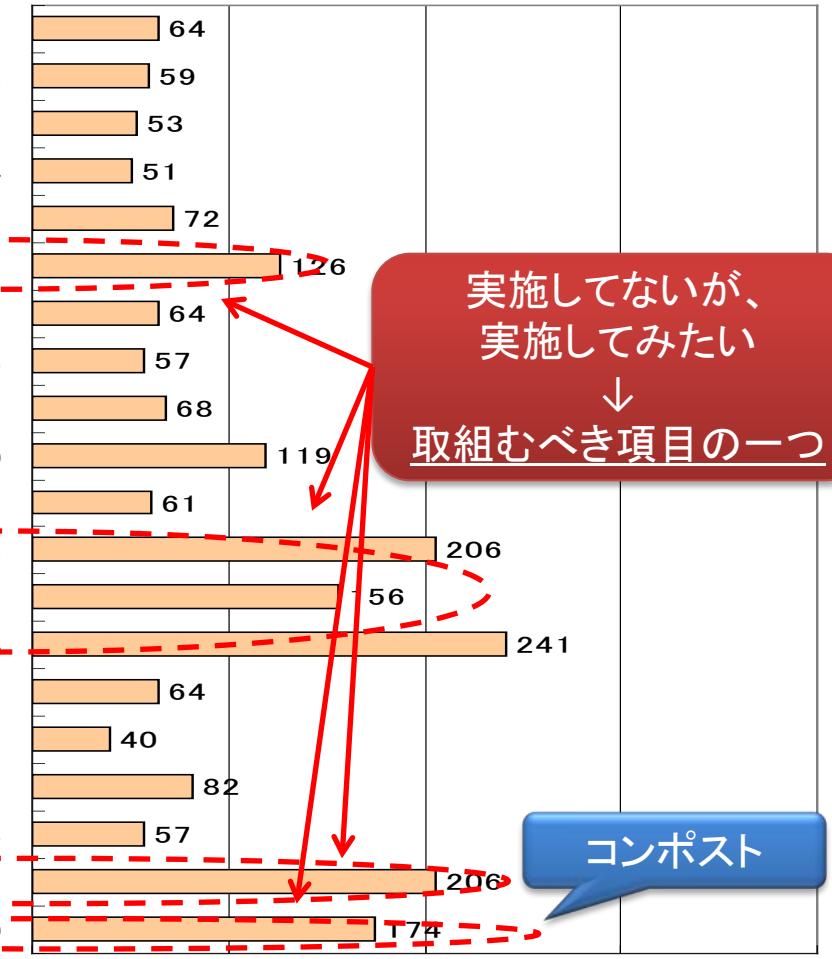
## 問16 食品ロス削減のための行動(パンフP5~6を見て回答)

複数回答

実施している・したことがある



実施できそう・してみたい



期限の短い物から購入

エコクッキング  
関係

30・10運動

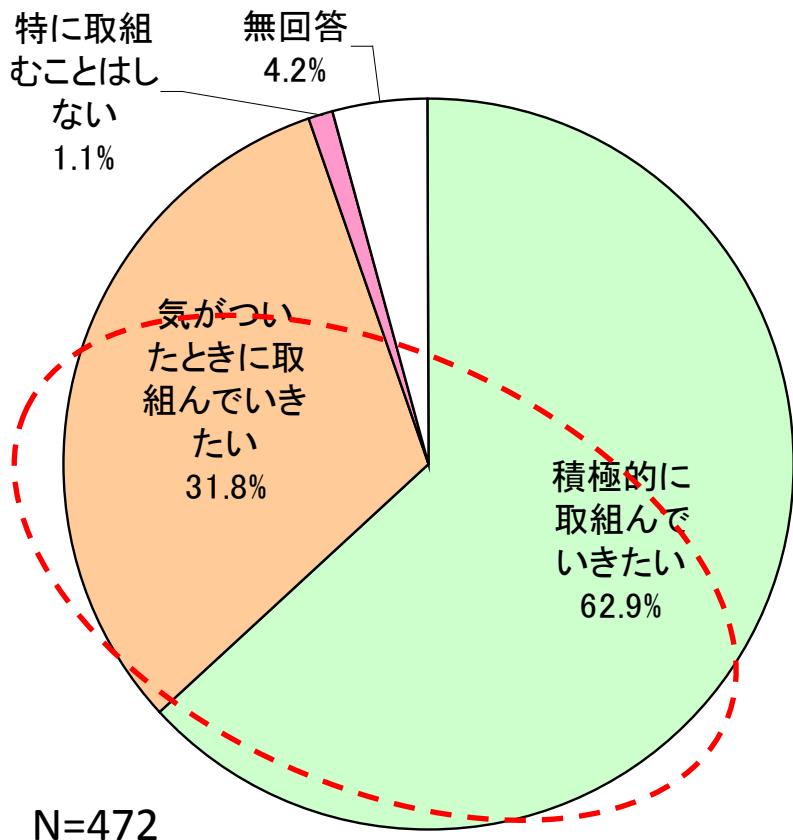
実施していないが、  
実施してみたい  
↓  
取組むべき項目の一つ

コンポスト

## ◇ 一般市民意識変化等調査

第1回アンケート結果

### 問17 今後の取組み意思



実際に9割を超える人が  
取組みに対する意思がある



食品口済に関する関心は  
非常に高い



いかに行動に結び付け  
継続させるかが重要

# ◇ 一般市民意識変化等調査

第1回アンケート結果

## 食品を減らす効果、松本市の取組みについてもパンフレットを読ませ質問

### 食品を減らす効果

食品ロスが増えることにより、環境へさまざまな影響を及ぼすことが心配されます。また、子どもたちの心の発達に影響を及ぼすことも心配されます。

そこで、私たちが食品ロスを減らすことにより、どのような効果があるか考えてみましょう。

- 二酸化炭素排出量の減少
- 経済効果
- 世界の食料不均衡の解消
- バーチャルウォーター(仮想水)の減少
- 子どもたちの心の発達

### 松本市の取組み

松本市では、食育の推進、生ごみの削減の観点から、“もったいない”をキーワードとして、あらゆる世代、家庭や外食時などさまざまな場面で食べ残しを減らす取組みを進めています。

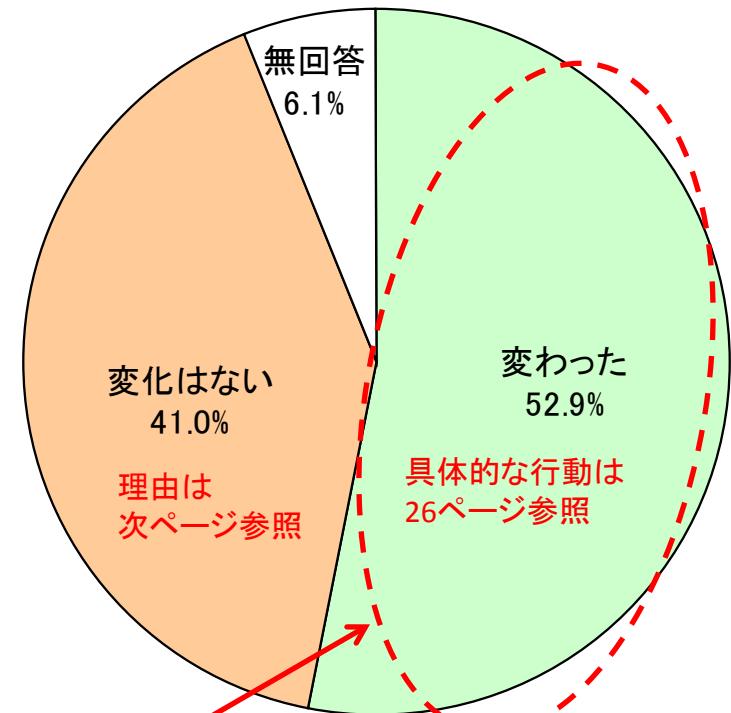
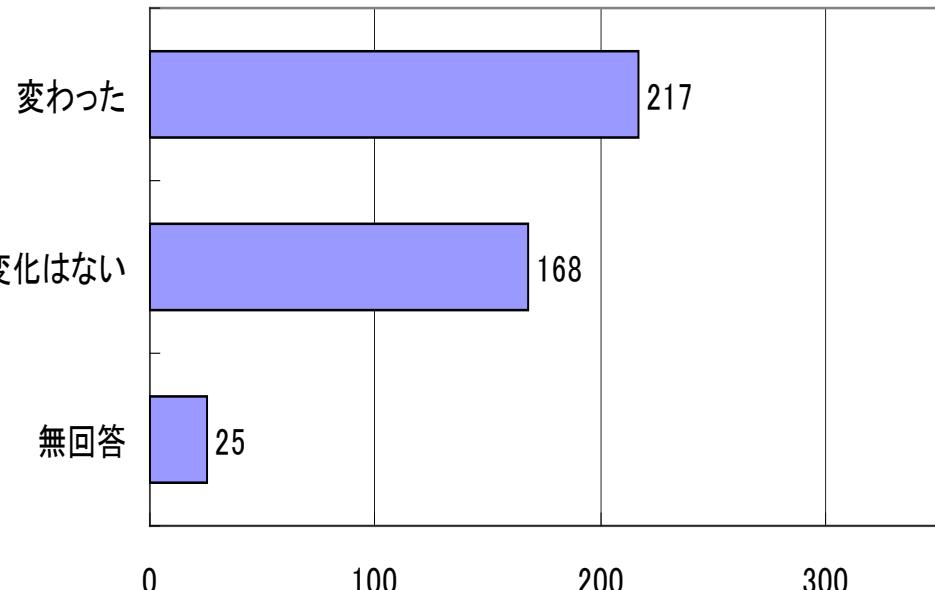
- 残さず食べよう! 30・10運動
- 幼児対象の環境教育

3
4

## ◇ 一般市民意識変化等調査

第2回アンケート結果

### 問9 第1回アンケート後の食品ロス削減への取組みに対する意識の変化の有無

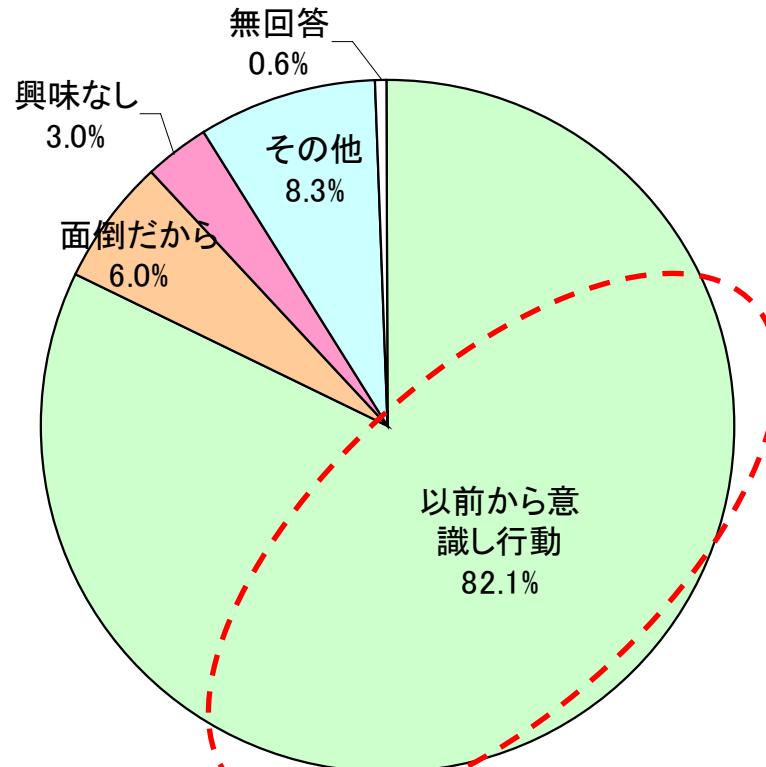
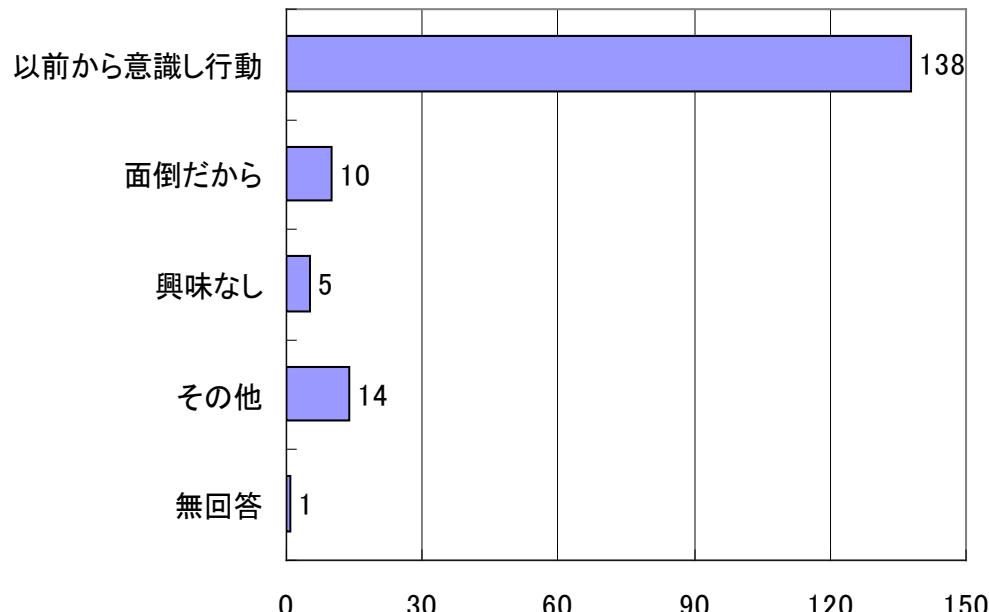


動機付けにより半数を超える人に  
意識の変化が見られる

# ◇ 一般市民意識変化等調査

第2回アンケート結果

## 問10 意識が変わらなかつた理由



N=168

意識が変わらなかつた人の8割を超える人が、以前  
から意識しているためと回答

より身近な課題として捉えている人が  
多いことが伺える

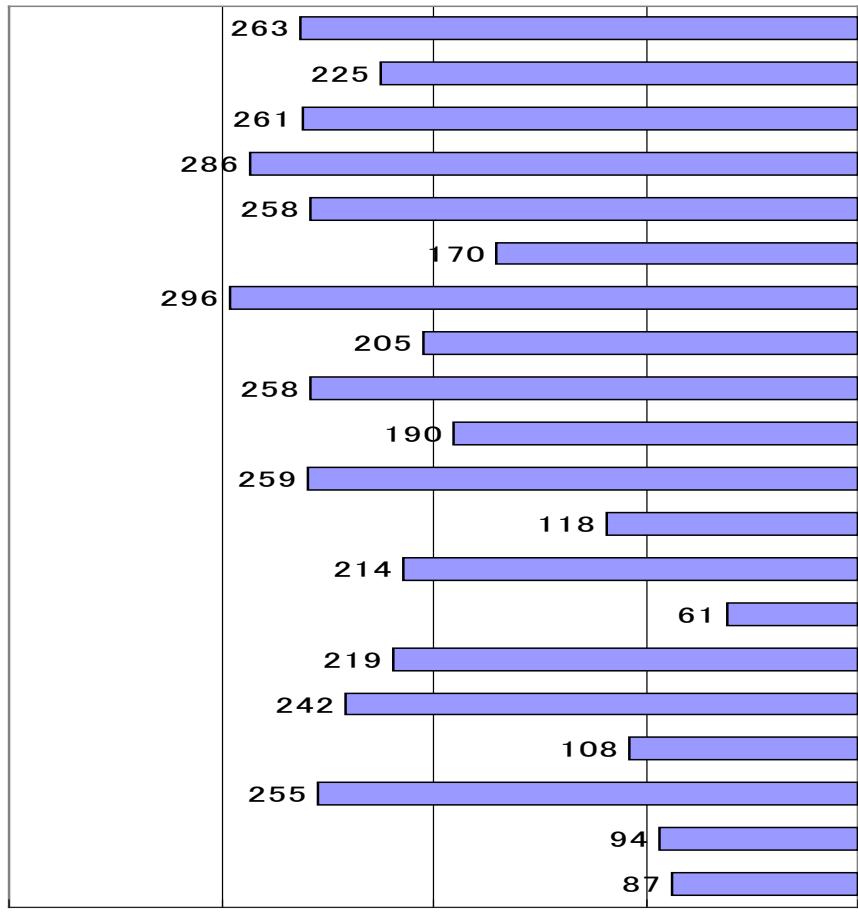
# ◇ 一般市民意識変化等調査

第2回アンケート結果

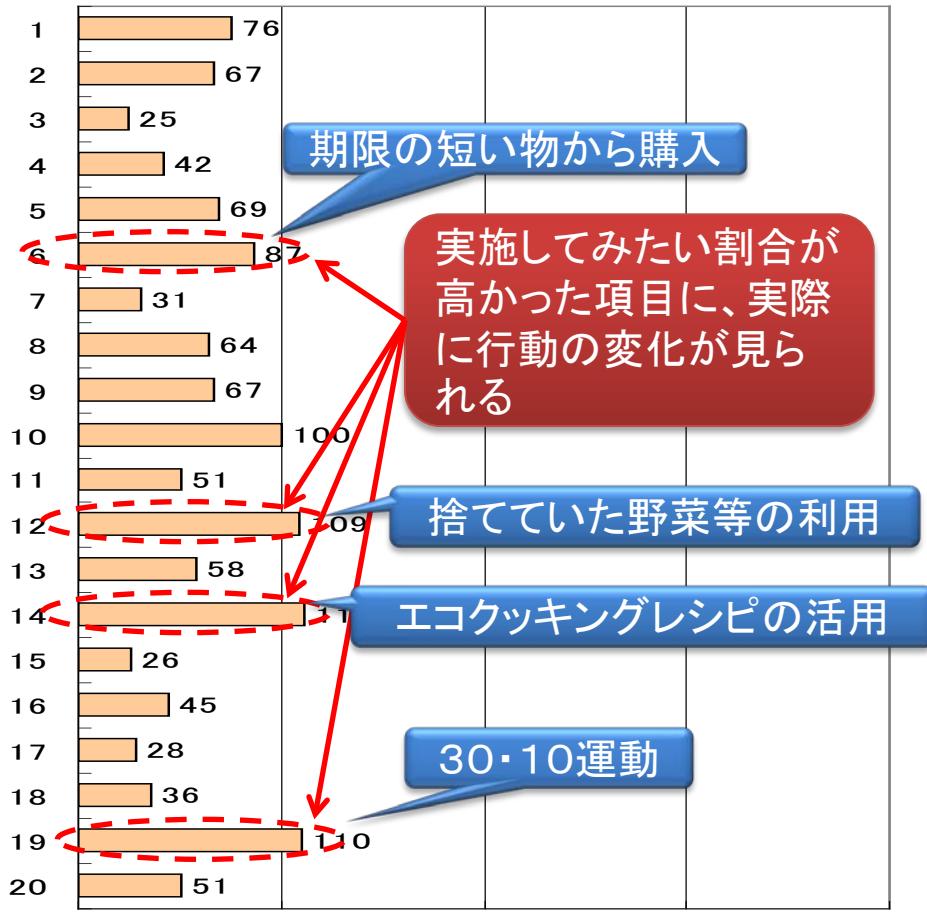
## 問11 食品ロスを減らすための行動の変化

複数回答

以前から実施



新たに実施



## ◇ 園児意識変化等調査

### 対象

- ・参加型環境教育を実施した保護者 1, 354人にアンケート調査

### 実施方法

#### 動機付け

<園児を対象とした参加型環境教育>

市内全公立保育園、幼稚園  
(46園 年長児 1, 354人)

約2ヶ月後

#### 意識変化等調査

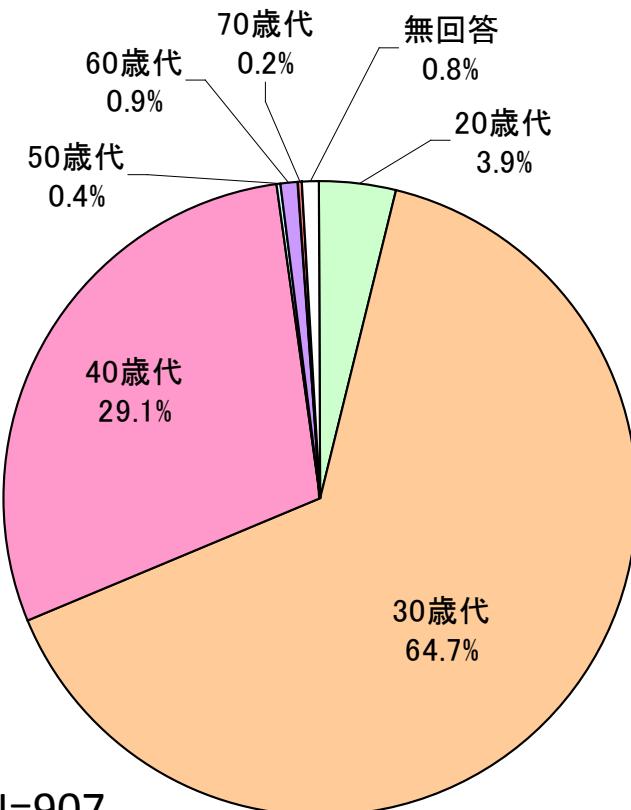
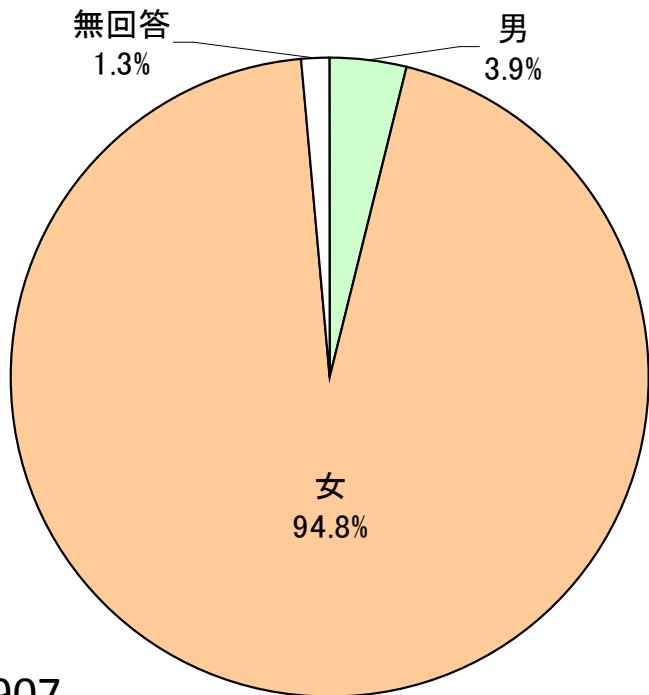
<アンケート>  
回収率 67.0%

アンケート配布  
(園を通じて配布・回収)

アンケート回答  
園児及び保護者の意識  
変化等について調査

## ◇ 園児意識変化等調査

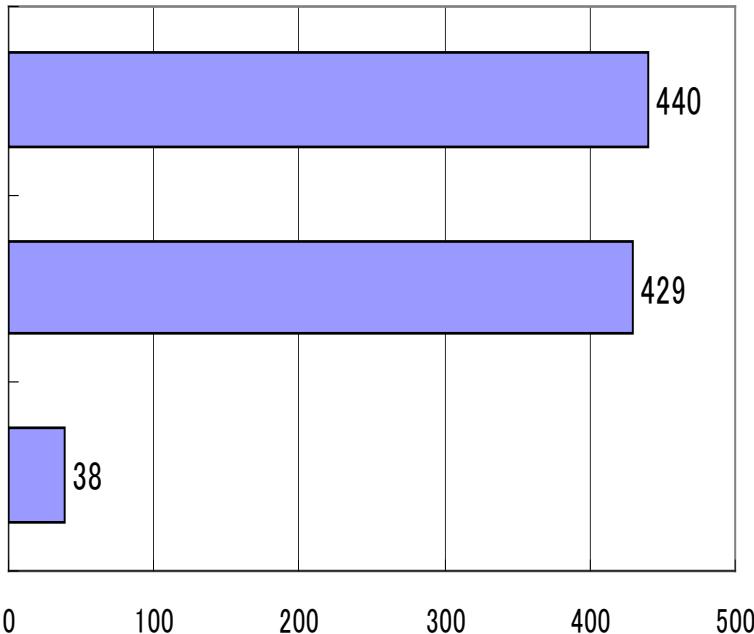
### アンケート回答者の属性



## ◇ 園児意識変化等調査

### 問8 環境教育後の園児の意識及び行動の変化の有無

変化はあった

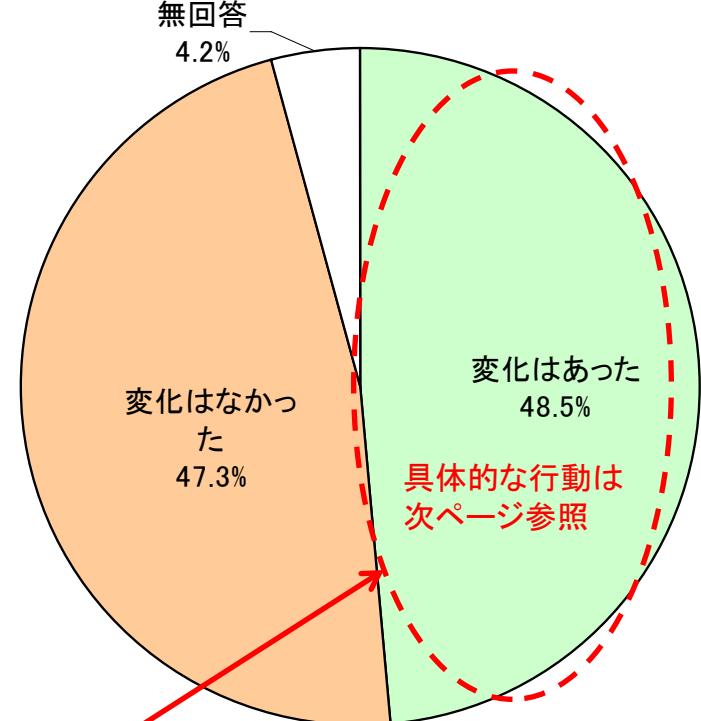


変化はなかった

無回答

無回答

4.2%

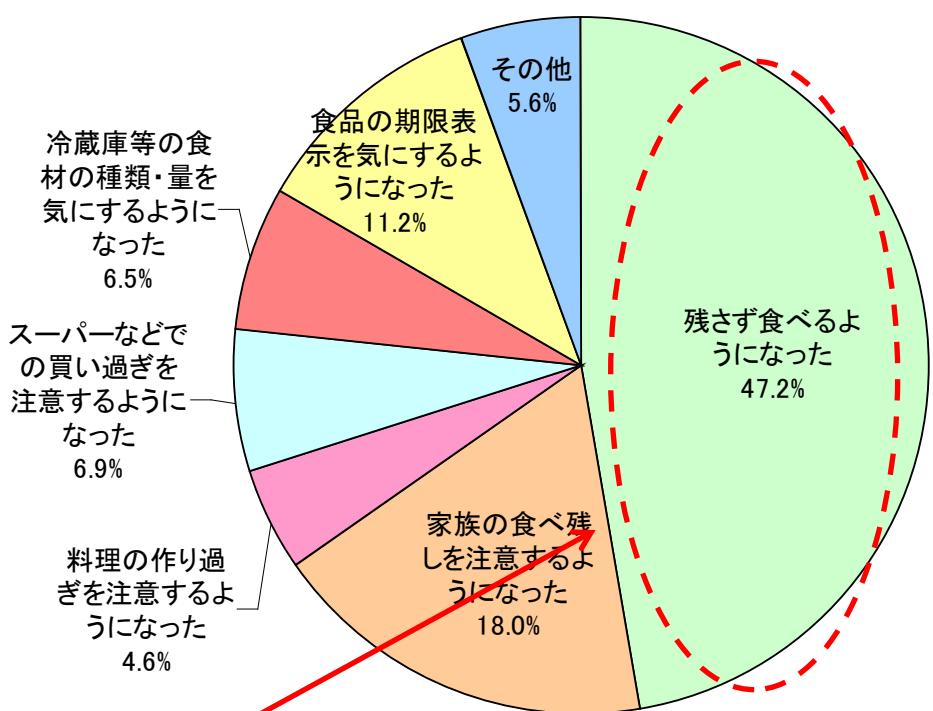
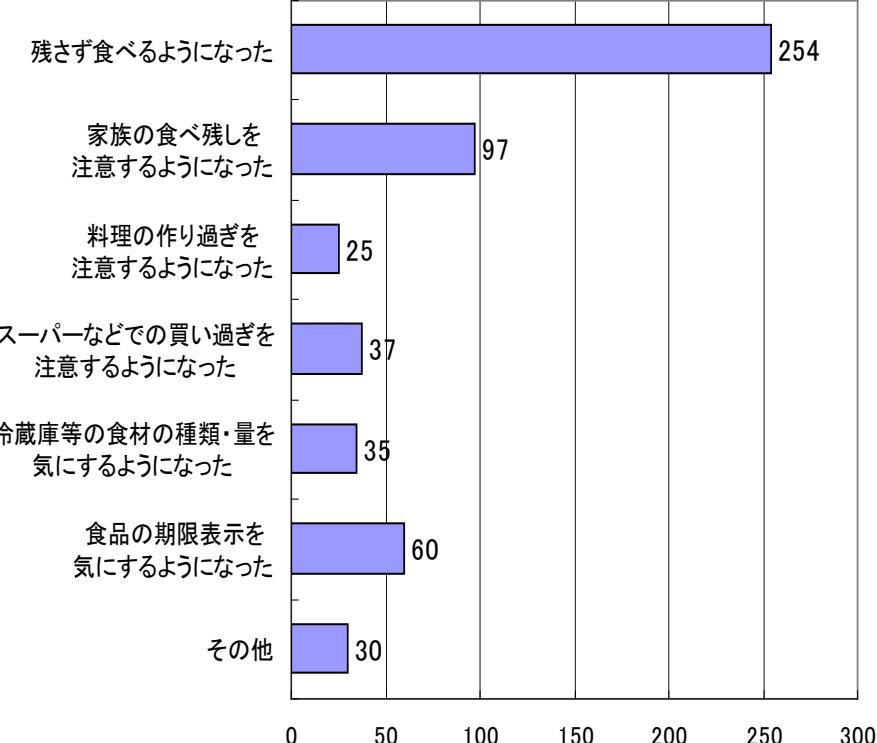


N=907

約5割の園児に  
意識及び行動の変化が見られる

## ◇ 園児意識変化等調査

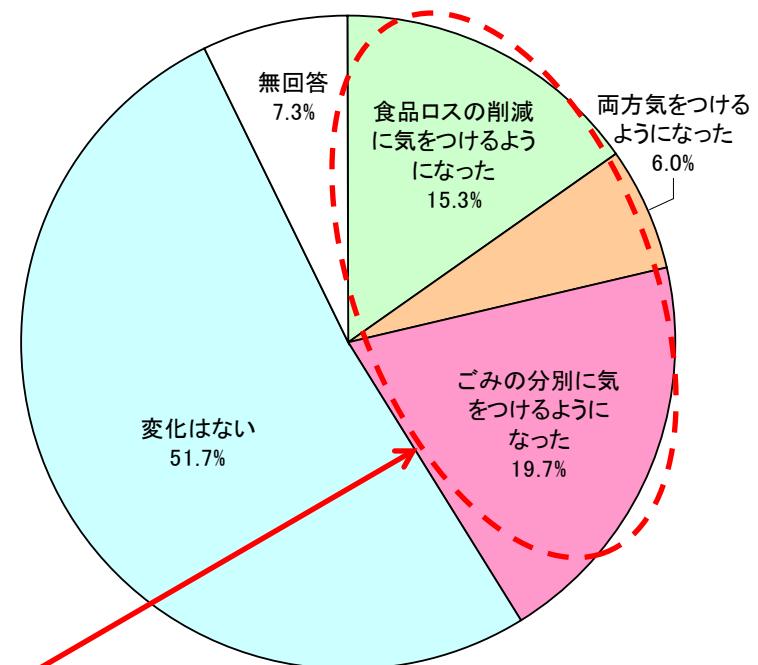
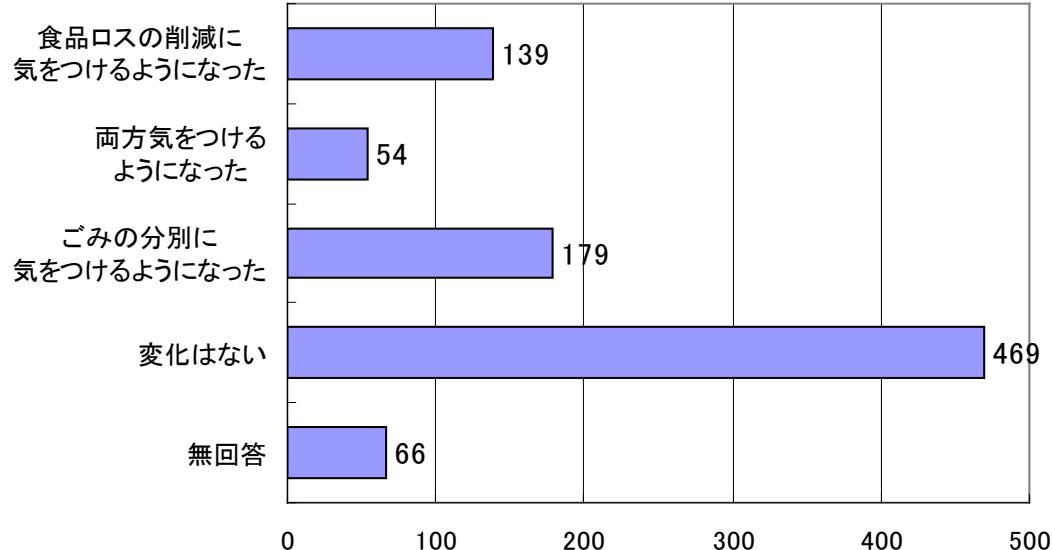
### 問9 行動の変化の具体事例(食べ残しなどに関する行動)



約5割の園児は残さず食べるようになり、  
自らが行動していることが伺える

## ◇ 園児意識変化等調査

### 問11 環境教育を受けた後の保護者の意識及び行動の変化



園児の割合よりは低いものの、約4割の保護者に意識及び行動の変化が見られ、園児に対する教育が保護者にも十分伝わることがわかる

N=907

## ◇ 結果の活用等

### 意識変化調査の結果から

- 的確な情報を与えることで、間違いなく行動の変化につなげることができる
- 園児に対する環境教育は、保護者にも影響を与え、効果は予想以上に大きい



例えば 1,400人(年長児の数) × 50%(変化が起きた割合) × 3人(家族の数)  
=2,100人(1年間で2,100人の意識及び行動を変えることにつながる)

### 今後の展開

#### 生ごみ実態調査



食品ロスの状況の詳細な分析

#### 意識変化調査



- ・市民の現状認識、望んでいる情報の把握
- ・意識づけ及び環境教育実施後の効果測定

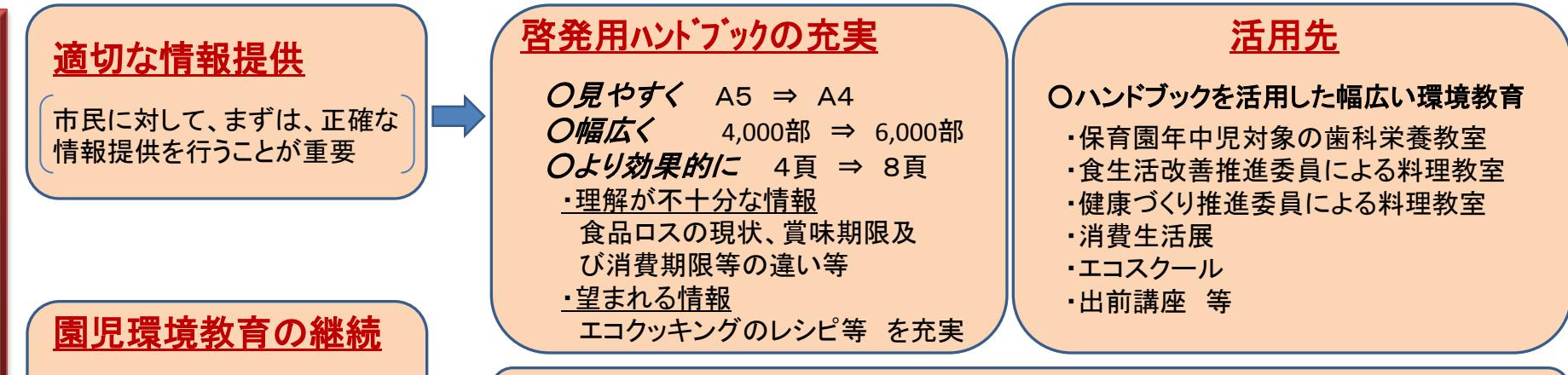
すべての結果を  
総合的に活用



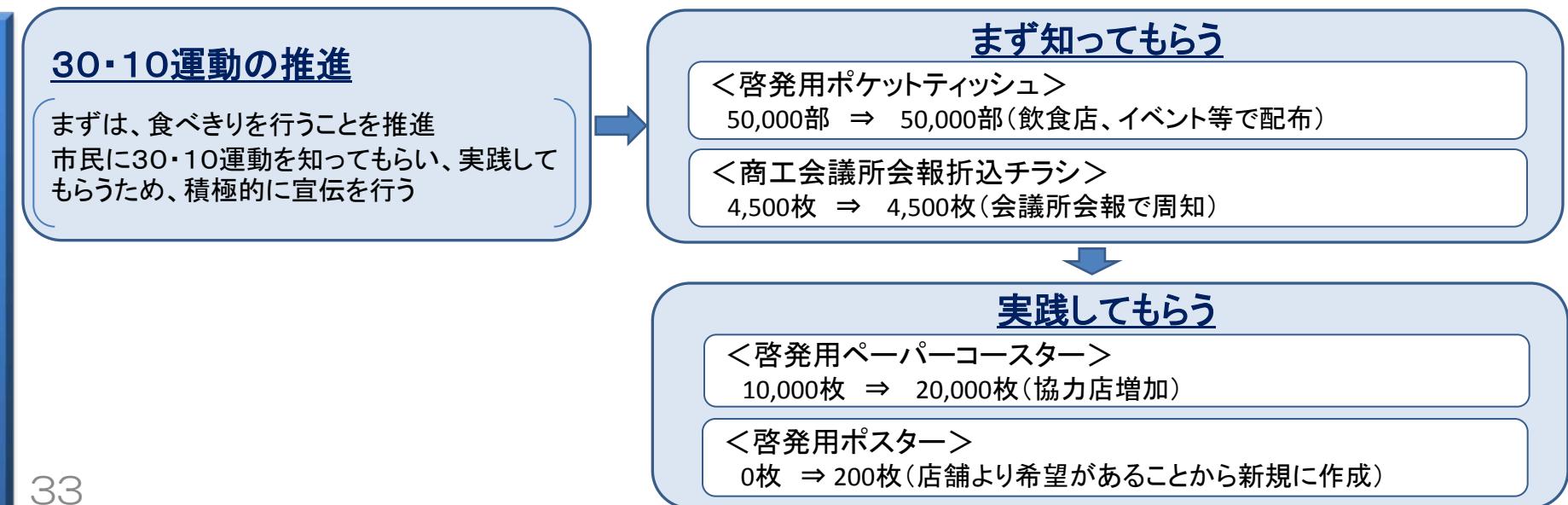
- 市民が望む情報、理解が不十分な情報の提供
- 園児対象の環境教育の継続、充実 等

# ◇ 平成26年度事業

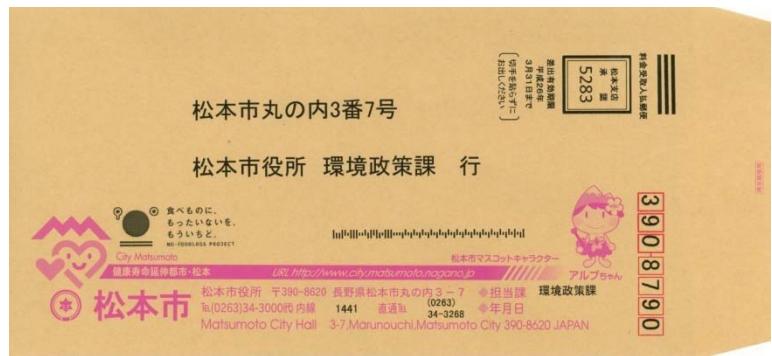
家庭での取組み



飲食店での取組み



# ◇ ご紹介



## 環境教育の様子

[http://www.city.matsumoto.nagano.jp/shisei/kankyojoho/syokuhin\\_loss.html](http://www.city.matsumoto.nagano.jp/shisei/kankyojoho/syokuhin_loss.html)

### 第2回食品ロスアンケート協力のお願い

新春の候、ますますご繁栄のこととお喜び申し上げます。

先日は、第1回食品ロスアンケートにご協力いただきましたこと、厚く感謝申し上げます。

さて、今回のアンケート調査は、「みんなで減らそう食品ロス」のパンフレットをお読みいただいた後の、市民の皆さまの意識や行動に変化があったかをお聞きするものです。情報提供後の意識の変化等をお聞きすることにより、今後の食品ロス削減に向けたより効果的な施策を検討する際の資料として活用します。

なお、この調査は、第1回アンケートを送付させていただいた方全員にお送りしております。調査結果については全て統計的な処理を行うため、個人情報等が漏れることはございません。アンケートの趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようよろしくお願いいたします。

平成26年1月

松本市長 菅谷 昭

#### ご記入にあたって

- 1 アンケートは主たる食事管理者（お買い物及び料理を主にされる方）がご記入ください。
- 2 第2回目のアンケートをお答えいただいた方の中から抽選で30名様に「エコグッズとアルフレンスマップ」を差し上げます。記名については任意ですので、書かなくても結構ですが、抽選に参加される方は氏名と住所をご記入ください。なお、抽選の発表は発送をもって替えさせていただきます。※氏名、住所は抽選のためだけに使用し、アンケート調査には使用いたしません。
- 3 ご記入が終わりましたら、もう一度回答もないか、お確かめのうえ、同封の返信用封筒に入れて、1月 日（ ）までにご投函ください。
- 4 ご不明な点がございましたら、下記担当までお問い合わせください。

◇お問い合わせ先◇ 松本市市民環境部 環境政策課 環境政策係

課長佐藤 羽田野雅司  
主任 東山睦子  
電話 34-3268 FAX 34-0400  
E-mail s-kankyo@city.matsumoto.nagano.jp



# みんなで減らそう食品ロス

## 家庭ができる“食べ物もったいない運動”

日本の食料自給率は39%(平成23年度)で大半を輸入に頼っています。

しかし、食べ残しなどの食品ロスは年間500万～800万トン!

おにぎりに換算すると1人が約1～2個分を毎日捨てている計算です。

身近な取組みで食品ロスを減らすことができます。

食べ物の“もったいない”をみんなで考えてみましょう。



“もったいない”の心で  
みんなで食品ロスの  
減量を目指そう!



健康寿命延伸都市・松本

# 食品ロスってなに?



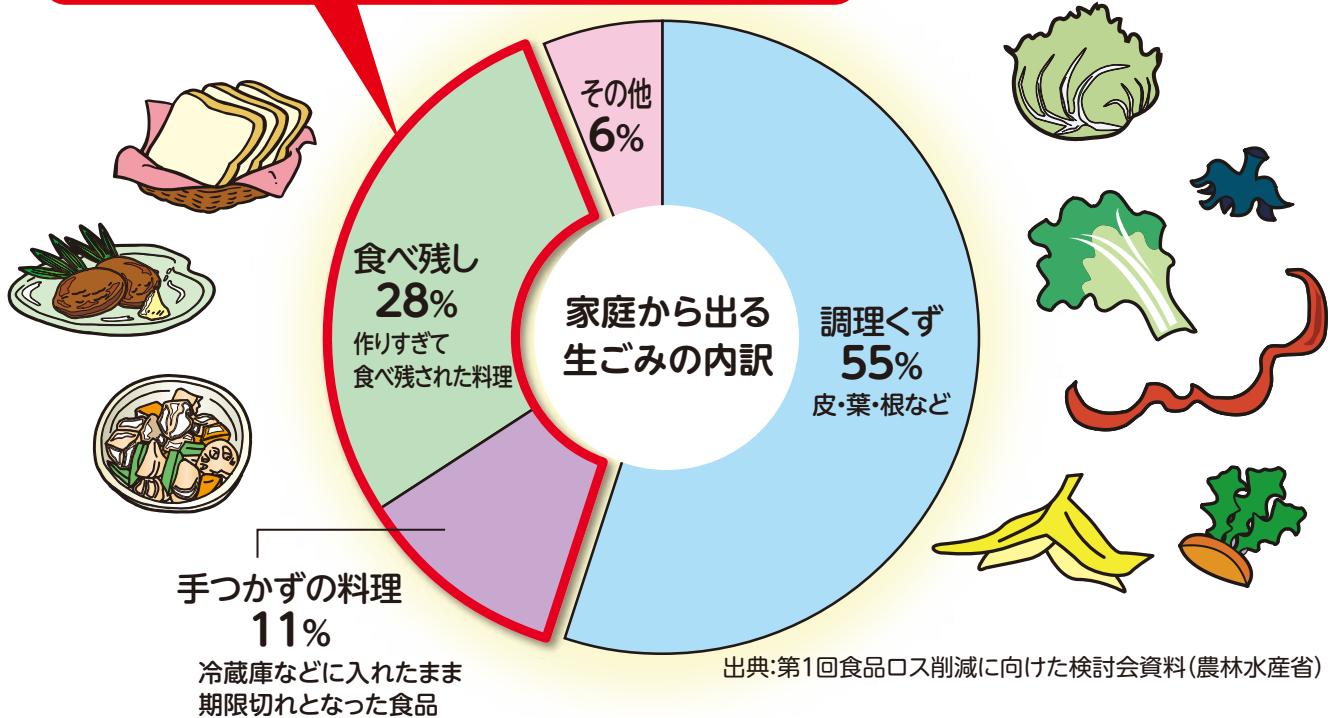
●食品ロスとは、食べられるのに捨てられた食品のことです。

家庭から出る食品ロスは、以下の理由により発生します。

- ① 調理に使いきれずに捨てられたもの **買いすぎ**
- ② 賞味期限や消費期限が切れて捨てられたもの **期限切れ**
- ③ 調理のときに食べられる部分が捨てられたもの **過剰除去**
- ④ 食べきれずに捨てられたもの **食べ残し**
- ⑤ その他の理由で捨てられたもの



家庭から出る生ごみのうち、  
約4割がまだ食べられるのに廃棄されている!



# 食品ロスの現状

## ●年間の食品ロスの発生量……年間500万～800万トン

日本では、年間1,713万トンの食品廃棄物が出ています。このうち、食べられるのに捨てられている食品ロスは年間500万～800万トン。これは、我が国の米の年間収穫量(平成24年約850万トン)とほぼ同じであり、飢餓に苦しむ国への食料援助量(平成23年約400万トン)を超える量です。

## ●食品ロスの約半分は家庭から

約500万～800万トンの食品ロスの約半分は、一般家庭からのものです。家庭での一人当たりの食品ロス量を試算すれば、一年間で約15kg(食事60回分)に相当し、**おにぎりを毎日約1～2個分捨てていることになります。**



**日本の食品ロス**  
**年間500万～800万トン**

**事業系食品ロス**  
**300万～400万トン**  
規格外品・返品・  
売れ残り・食べ残し

**家庭系食品ロス**  
**200万～400万トン**  
食べ残し・過剰除去・  
直接廃棄

>  
(大小)

**世界全体の食料援助量**  
(平成23年)  
**約400万トン**

=  
(同等量)

**日本のコメ収穫量**  
(平成24年)  
**約850万トン**

**ナミビア・リベリア・**  
**コンゴ民主共和国3カ国分の**  
**国内仕向量(平成21年)**  
**約600万トン**

出典:第2回食品ロス削減関係省庁等連絡会議資料

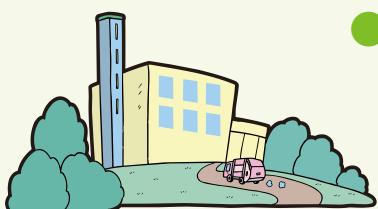
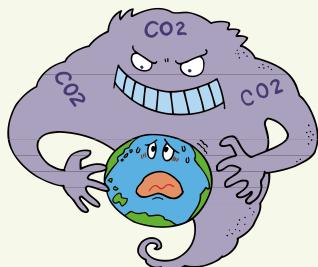
# 食品を減らす効果

食品ロスが増えることにより、環境へさまざまな影響を及ぼすことが心配されます。また、子どもたちの心の発達に影響を及ぼすことも心配されます。

そこで、私たちが食品ロスを減らすことにより、どのような効果があるか考えてみましょう。

## ●二酸化炭素排出量の減少

食品ロスが減ることにより、運搬や焼却のために使う化石燃料の使用量が減ります。そうすると、地球温暖化の原因である二酸化炭素の排出量を減らすことができます。



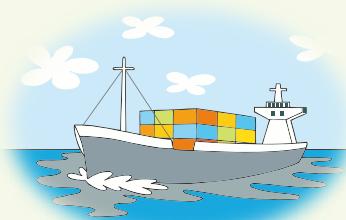
## ●経済効果

食品ロスが減ることにより、運搬や焼却のために使う化石燃料費が減り、また焼却炉の維持管理費も減らすことができ、無駄な支出を減らすという経済効果があります。



## ●世界の食料不均衡の解消

私たちは輸入食品も食べています。輸入食品の食品ロスを減らすことにより、その分を食料が不足している国々にまわして、飢餓に苦しむ子どもたちを救うことができます。

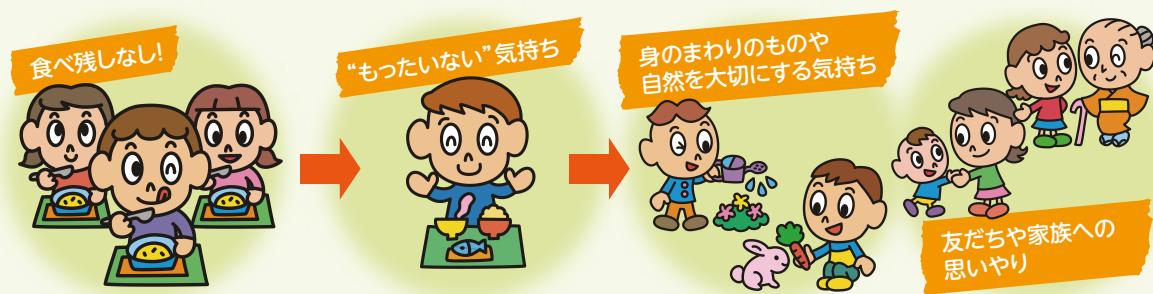


## ●バーチャルウォーター(仮想水)の減少

食品を輸入することは、現地の農地で使用した水(バーチャルウォーター)も間接的に輸入することになります。そのため、輸入食品の食品ロスを減らすことは、現地の水を守ることにつながります。

## ●子どもたちの心の発達

食べ残しをなくすことは、“もったいない”気持ちの表れです。“もったいない”気持ちは、身のまわりの物や自然を大切にし、友だち・家族への思いやりを育むことにつながります。



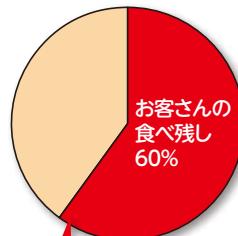
# 松本市の取組み

松本市では、食育の推進、生ごみの削減の観点から、“もったいない”をキーワードとして、あらゆる世代、家庭や外食時などさまざまな場面で食べ残しを減らす取組みを進めています。

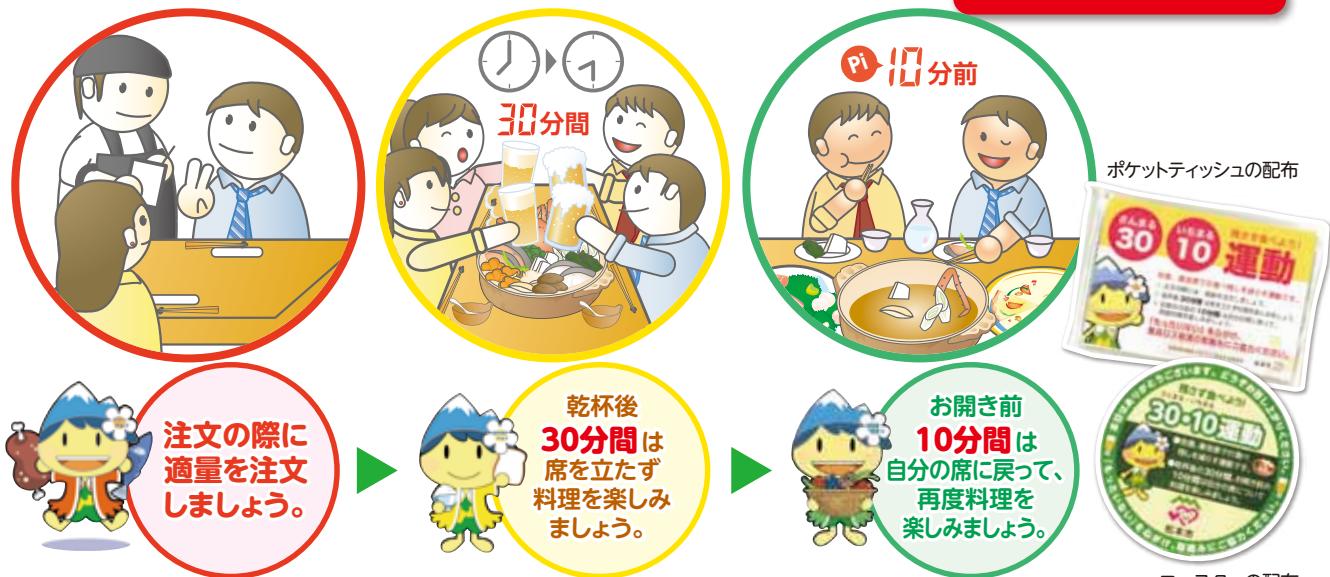
## ● 残さず食べよう! 30・10運動 サンマル・イチマル

飲食店から出る食品ロスの約6割はお客様の食べ残しです。  
外食では、食べられる量を注文しましょう。

また、本市では、会食や宴会などでは乾杯後の“30分間”とお開き前の“10分間”は席を立たずに料理を楽しむことにより、食べ残しを減らす“**残さず食べよう! 30・10運動**”を進めています。



飲食店から出る食品ロスの  
約6割はお客様の食べ残し!



## ● 幼児対象の環境教育

松本市内の公立全保育園・幼稚園の年長児を対象に、食べものをつくってくれた人への感謝や資源の大切さを忘れない心を育み、食べ残しをなくして食品ロスを減らすための参加型の環境教育を行っています。

また、年中児童家庭には、パンフレットなどを通して啓発活動を行っています。

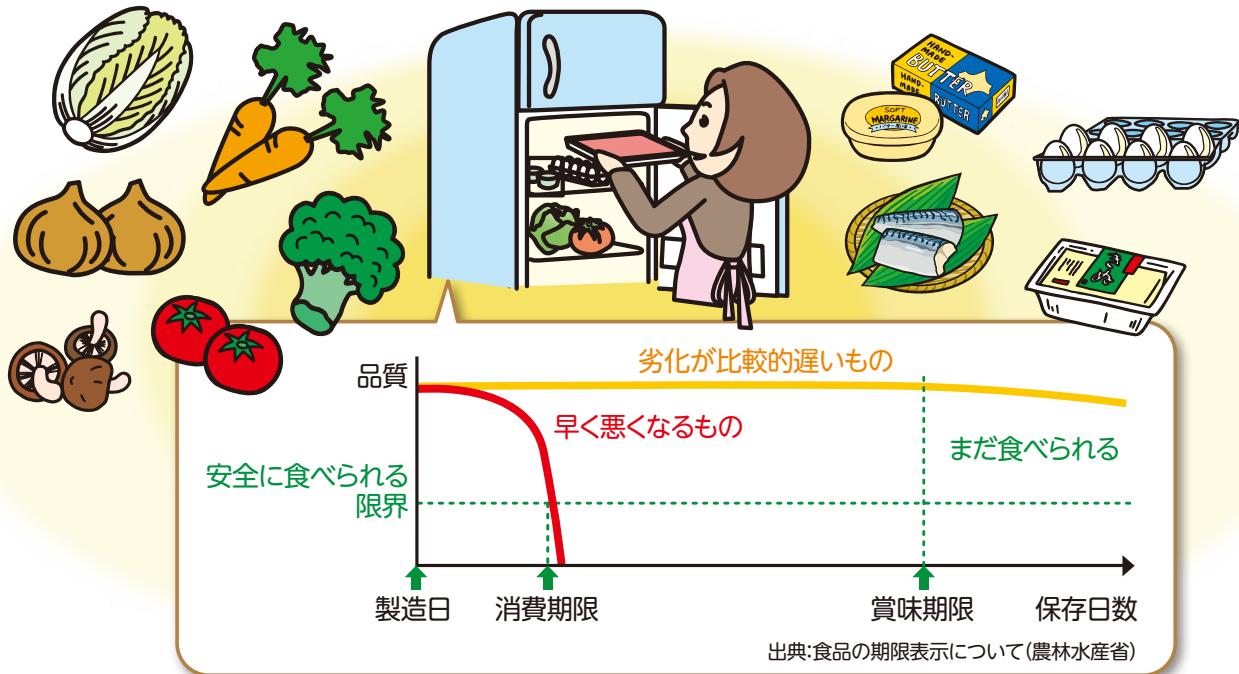




# 大切なのは、一人ひとりが“もった ～食品ロス削減のためにできる

## ● 買物では

1. 残っている食品を確認してから買物に行き、**食品を買いすぎない**
2. バラ売りや少量パックを利用して**使いきることができる量を買う**
3. 地元で採れた野菜など**旬の食材を買う**
4. 珍しいからといって自宅で料理のできそうにない食品を買わない
5. **賞味期限と消費期限**の意味を理解して買物をする
6. 賞味期限や消費期限の**残りの期間が短いものを選んで買い、早めに使いきる**



**Q 賞味期限と消費期限はどう違うの?**



**A** 賞味期限は、“おいしく食べることができる期限”のことで、この期限を過ぎてもすぐに食べられないということはありません。消費期限は、“期限を過ぎたら食べない方がよい期限”的ことです。いずれも開封前の期限を示しています。開封したら早めに食べましょう。

	賞味期限	消費期限
意味	おいしく食べることができる期限	期限を過ぎたら食べない方がよい期限
表示	3ヶ月を超えると年月 3ヶ月以内は年月日	年月日
対象	卵・牛乳・ハム・ソーセージ・缶詰 レトルト食品・カップめん等	弁当・サンドイッチ・惣菜・ケーキ等

今すぐできる!  
20項目

# “いない”を意識して行動すること ことから始めてみましょう～

## ●料理では

7. 野菜などの傷みやすい食品は**早めに使いきる**
8. 食品に適した方法で保管して**長持ちさせる**(冷蔵庫の野菜室、チルド室等)
9. 賞味期限を正しく理解し、期限を過ぎてもすぐに廃棄せず、**食べられるかどうかを判断する**
10. 食べきりができる量に合わせて調理して**作りすぎない**
11. 使い切れなかった食品は保管して**早めに使いきる**
12. **今まで捨てていた野菜の茎や皮などを使って料理する**
13. 余ったパンをパン粉にするなど**残った食品を別の料理に利用する**
14. **エコクッキング**のレシピを学び食品をうまく使いきる



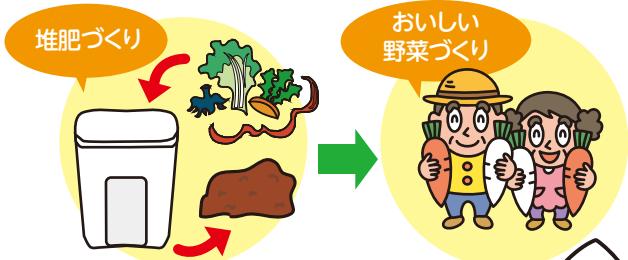
## ●食事では

15. 好き嫌いをなくして**残さず食べる**
16. 食べ切れなかった料理は適切に保存して**早めに食べる**
17. 好き嫌いのある子どもが食べられるように**料理の仕方を工夫する**
18. 外食では**食べきれる量の料理を注文する**
19. 宴会時等には“**残さず食べよう! 30・10運動**”を実践する



## ●それでも出てしまう食品ロスは

20. 家庭でコンポスターや生ごみ処理機があれば**堆肥として利用する**



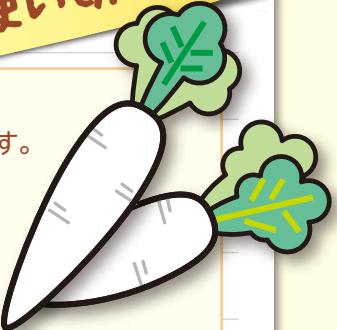
食べ物への感謝の心を大切にして「残さず食べる」「感謝の心を持つ」など食についての習慣を身に付けましょう。





# エコクッキング

大根まるごと  
使い切り!



## 大根のケチャップ煮(洋風煮込み) …ビタミンCが豊富で

風邪を予防しストレスをやわらげます。

### 材 料

大根・にんじん 適宜 とりもも肉 適宜 にんにく(みじん切り) 小さじ1  
しょうが(みじん切り) 小さじ1  
塩・こしょう・酒・小麦粉・サラダ油 適宜 水 カップ1/2位  
調味料A(みりん・めんつゆ・生米 各大さじ1)  
調味料B(ケチャップ 大さじ5・とんかつソース 大さじ3・コンソメ 1粒・酒 大さじ2)

### 下準備

- ①大根を約3cmの厚さにいちょう切りにし、にんじんとともにかぶる位の水に調味料Aを入れてゆで、ゆであがったら取り出しておく
- ②とりもも肉を一口大に切り、塩・こしょう・酒で下味をつけ、小麦粉をまぶす
- ③調味料Bをあわせておく

### 作り方

- ①フライパンに油をひき、にんにく・しょうがを入れ、とりもも肉をこげ目がつく位まで両面を焼く
- ②ゆでた大根・にんじんを①に入れて炒り、調味料Bを加えてカップ1/2の水を入れる
- ③お好みで水溶き片栗粉でとろみをつけてもよい
- ④パセリのみじん切りやパルメザンチーズがあれば、かけてもよい

## 大根菜めし

### 材 料

大根の葉・米・しらす

### 効 果

大根菜には、カロチン、ビタミンB1・B2、ミネラル、カルシウムが含まれています  
視力低下防止、にきび・吹き出物改善、血液・骨・粘膜の発育促進、夏ばて防止、虚弱体质改善、疲労回復、酵素活性化に効果があります。



## 大根の皮のきんぴら

### 材 料

大根の皮・にんじん・砂糖・しょうゆ・みりん・だし

### 効 果

大根の皮にはビタミンP、カルシウムが含まれています。  
毛細血管を強くし、高血圧を予防する効果があります。

参考:省エネ・エコを楽しむ会資料 協力:松本市松原地区の皆さん

## もっと詳しく知りたい方へ…

- 食べ物のムダをなくそうプロジェクト(消費者庁) [http://www.caa.go.jp/adjustments/index\\_9.html](http://www.caa.go.jp/adjustments/index_9.html)
- なぜ?なに?食育!!(農林水産省) <http://www.maff.go.jp/j/syokuiku>
- フードアクションニッポン(農林水産省) <http://syokuryo.jp/>
- できることから始めよう! 食育ガイド(内閣府) <http://www8.cao.go.jp/syokuiku/data/guide/index.html>
- 食べ残しを減らそう県民運動(長野県) <http://www.pref.nagano.lg.jp/haikibut/kurashi/recycling/shigen/kenminundo/index.html>
- 信州「エコ・クッキング」ハンドブック [http://www.pref.nagano.lg.jp/haikibut/kurashi/recycling/shigen/kenminundo/torikumi/documents/handbook\\_2.pdf](http://www.pref.nagano.lg.jp/haikibut/kurashi/recycling/shigen/kenminundo/torikumi/documents/handbook_2.pdf)
- もったいない@キッチン(一般財団法人ベータホーム協会) <http://www.betterhome.jp/taisetsu/kitchen/0227.php>

## お問い合わせ

## 松本市環境政策課

〒390-8620 松本市丸之内3番7号 TEL 0263-34-3000 (代表)