

「えひめの食べ物トリセツ理解度」をチェック!



12個の設問に「○/×」で答えて“あなたのトリセツ理解度をチェック”
あなたはどのくらい食べ物のトリセツを理解できたかな?
分からなかったらもう一度冊子を読み返してみてね。

- ① 食品ロスとは、食べられるのに、捨てられている食品のこと。 []
- ② 必要な物は店内で思いつくことが多いので、お店で選んだ方がよい。 []
- ③ 「訳あり商品」は、見た目不安なので、買わない方がよい。 []
- ④ その日のうちに食べるものは、陳列の手前の商品から買う。 []
- ⑤ 賞味期限が過ぎたら食べずに、すぐに捨てた方がよい。 []
- ⑥ 家に余っている食品があれば、フードドライブを活用する。 []
- ⑦ 食品は、とにかく何でも冷蔵庫に入れておけば日持ちする。 []
- ⑧ 調味料は長持ちするので大量に買って問題ない。 []
- ⑨ 冷蔵庫は、できるだけたくさん詰めこんでスペースを有効に使った方がよい。 []
- ⑩ ごはんの量は、家族の予定や体調に合わせて調節する。 []
- ⑪ 残ってしまった料理は、捨てずにリメイクするなど工夫して食べる。 []
- ⑫ 家庭から出る食品ロスを減らすことで、地球環境の保全にもつながる。 []

答えは、このページの下に記載しています。

正解数：0～4個

えんねん! もっと食べ物のこと
正しく知っておこう。

正解数：5～9個

やばい! 間違ったところを
もう一度見直そう!

正解数：10～12個

おめでとう! 周りの人にも、食べ物の
ことを教えてあげよう。

④ 食品ロス削減とSDGs

現在、世界では8億人が食べる・飲むことができず飢餓に苦しんでいるといわれています。さらに2050年、人口が97億人に達する頃には、約2.5倍の20億人が飢餓に苦しむと推測されています。

日本は、食糧自給率が37%と先進国の中では低く、輸入に頼っているにもかかわらず、大量の食品を廃棄している現状があります。



目標 12 | ターゲット 12.3

2030年までに小売・消費レベルにおける世界全体の一人当たりの食料の廃棄を半減させ、収穫後損失などの生産・サプライチェーンにおける食料の損失を減少させる。

お問い合わせ

愛媛県 県民環境部 環境局 循環型社会推進課
TEL: 089-912-2356 FAX: 089-912-2354
e-mail: junkan-shakai@pref.ehime.lg.jp



監修

おべんとう作家
尾原 聖名

発行 2022年1月(第2版)

○⑫ ○⑪ ○⑩ ×⑨ ×⑧ ×⑦ ○⑥ ×⑤ ○④ ×③ ×② ○①

<えひめの食べ物トリセツ理解度チェック解説>

愛媛県

オール愛媛で食品ロス0に
えひめの食べ物
TORISETSU
トリセツ

食品ロスって何？

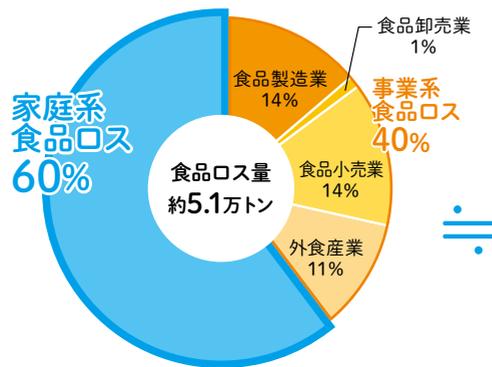
食べられるのに、捨てられている食品のことです。

日本では、食べ残したり、調理する前に傷ませたり、消費・賞味期限が切れたりして、**年間約570万トンもの食品ロスが発生**しています。（農林水産省の令和元年度推計値より）



愛媛県ではどのくらい食品ロスが発生しているの？

愛媛県の年間食品廃棄物の量は、約19.5万トン（令和2年度推計）。そのうち約5.1万トン（26.4%）が食品ロス量と推計されています。食品ロスは、家庭から出るものと事業者から出るものに分けられ、**家庭から出る食品ロスは60%**を占めていて、とても身近な問題なんです。（愛媛県食品ロス削減推進計画より）



食品ロスは、なぜダメなの？

- 資源の無駄遣い 食料生産に**多量のエネルギーを消費**
- 地球温暖化 廃棄の際の運搬や焼却で**余分なCO₂が発生**
- 深刻な食糧不足 世界人口の増加に伴い、**栄養不足で苦しむ人々が増加**



オール愛媛で減らそう食品ロス！

●愛媛県の食品ロス削減目標

2025年度までに、食品ロス量を

※約5.1万トンから約4.6万トンに削減することを目標にしています。

10%削減

家庭から出る食品ロスの削減のポイントは

「**ト・リ・セ・ツ**」

みんなで実践しよう！



ト 取り組もう！ 計画的なお買い物

詳しくは3ページへ

リ 理解しよう！ 消費期限と賞味期限

詳しくは4ページへ

セ 整理して、冷蔵庫をスッキリ！

詳しくは5ページへ

ツ 作りすぎず、食べ残しを0に！

詳しくは9ページへ

県では、令和元年10月に施行された「食品ロスの削減の推進に関する法律」に基づき、令和3年3月に「愛媛県食品ロス削減推進計画」を策定しました。私たち県民も、食品ロスの削減の重要性について理解を深め、食品ロスの削減を実践することが求められています。



取り組もう！計画的なお買い物

買い物の量が多すぎると、食材を使い切れず捨てたり、料理を作りすぎて残したりするため、必要な食品を、必要な時に、必要な量だけ購入するように意識しましょう。

01 お買い物に行く前に、家にある食品をチェックしよう！

買い物前に、冷蔵庫や保管庫にある食品を確認しましょう。必要な物をメモすると、買い忘れ防止になり、同じ物を買うこともなくなります。スマホなどで冷蔵庫内を撮影しておけばメモを取る手間も省けます。



やっぴょん! 買い物リストを作ろう！
スマホで冷蔵庫内を撮影してメモ代わりに！

02 必要な時に、必要な量だけ購入しよう！



割引品や特売品も、買った後で無駄にしないよう、計画的に購入しましょう。使用頻度に合わせて「調味料のストックは何個まで」と決めたり、傷みやすい野菜は必要な分量だけ買い足したりと、買いすぎないように工夫しましょう。

やっぴょん! 長持ちするものも、買いすぎに注意！
買い物前に献立を決めよう！
ばら売りや少量販売も利用しよう！

03 すぐに食べるものは、期限の近いものから購入しよう！

お店では、消費・賞味期限が近い食品を陳列の手前に並べています。期限が近い食品は割引価格になっていることもあります。すぐ使う予定の食品は、期限の近いものから購入する“てまえどり”を実践しましょう。



やっぴょん! 陳列の手前にある食品から手に取ろう！

お得で美味しい、規格外の訳あり商品。

傷がある、少し形が悪いなどで市場に出せない「訳あり商品」。食べる上では味も品質も何の問題もありません。しかも安くお得。インターネットでも販売されています。上手に利用してみませんか？



理解しよう！消費期限と賞味期限

「消費期限」と「賞味期限」。普段の生活でよく耳にしますが、ふたつの違いがわかりますか？正しい意味を知って、食品を買うときの参考にしましょう。

消費期限

食べても安全な期限

表示方法に従って保存した場合、「安全に食べられる」期限のこと。劣化が早い食品についているため、期限を過ぎる前に食べきりましょう。

主な対象食品

生肉、鮮魚、お弁当、
生菓子（ケーキ、和菓子など）、
惣菜、生麺類など

賞味期限

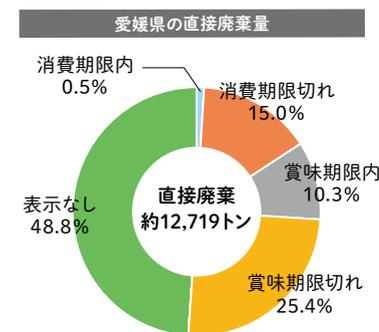
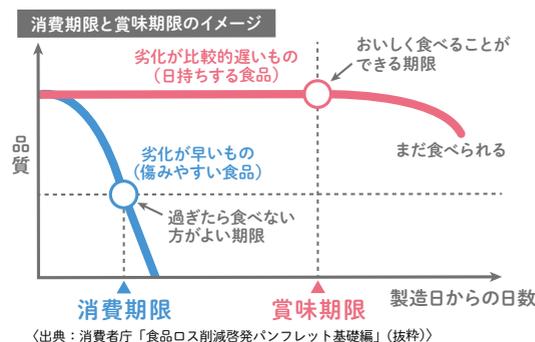
おいしく食べられる期限

表示方法に従って保存した場合、期限を過ぎててもすぐに食べられなくなるわけではありません。色やにおい、味などをチェックして異常がなければ、食べることができます。

主な対象食品

加工肉（ハム、ソーセージなど）、卵、レトルト食品、
お菓子（スナック類など）、牛乳、乳製品（チーズなど）、
冷凍食品、缶詰、即席麺類、清涼飲料水など

※いずれも開封していない状態で、表示されている保存方法で保存した場合の期限が表示されています。



フードドライブに協力しよう！

フードドライブとは、家庭で余っている食品を持ち寄り、フードバンク活動団体などを通して、食支援を必要としている人に寄付する活動です。食品ロスの削減や、福祉の向上にもつながります。県内ではスーパーやコンビニ、温泉施設等がフードドライブコーナーを常設しています。





整理して、冷蔵庫をスッキリ!

冷蔵庫の中に何が入っているか、答えられますか?奥まで食品を詰め込んで、気がつけば消費・賞味期限が切れている...ということがないように整理して、冷蔵庫を「見える化」してみましょう。

01 冷蔵庫や保管庫を整理整頓して見える化しよう!

食品の在庫を把握することが食品ロス削減の第一歩。消費・賞味期限が近い食品は目に付くところに置いたり、食品の種類で置き場所を決めたり、自分が使いやすく整理してみましょう。

Point 1 食品の“指定席”を決めておこう

いつもの場所にいつもの食品を入れる習慣をつけると、整理整頓ができ、探す手間も省けるので、調理作業の時短や省エネ効果につながります。



Point 3 冷蔵室は食品を詰め込みすぎないようにしよう

詰め込みすぎると、中に入れてある物が分からなくなったり、冷気の流れが悪くなり、消費電力が増えてしまいます。7割を目安に入れるようにしましょう。



Point 2 食品名や開封日を明記して使い忘れを防ごう

容器やキャップ、ジップ付き保存袋などに、食品名や開封日を書いておくと探す手間や使い忘れを防止できます。簡単に剥がせるマスキングテープに記入して貼るのもオススメ。



Point 4 冷凍室は隙間なく詰め込むと電気代の節約になります

冷凍室内の食品は隙間なくしまっておくと、食品自体が保冷剤代わりになって室内がキンキンに冷えます!電気代の節約にもつながるので、オススメです。



02 先に買ったものや傷みやすいものから優先的に使おう!

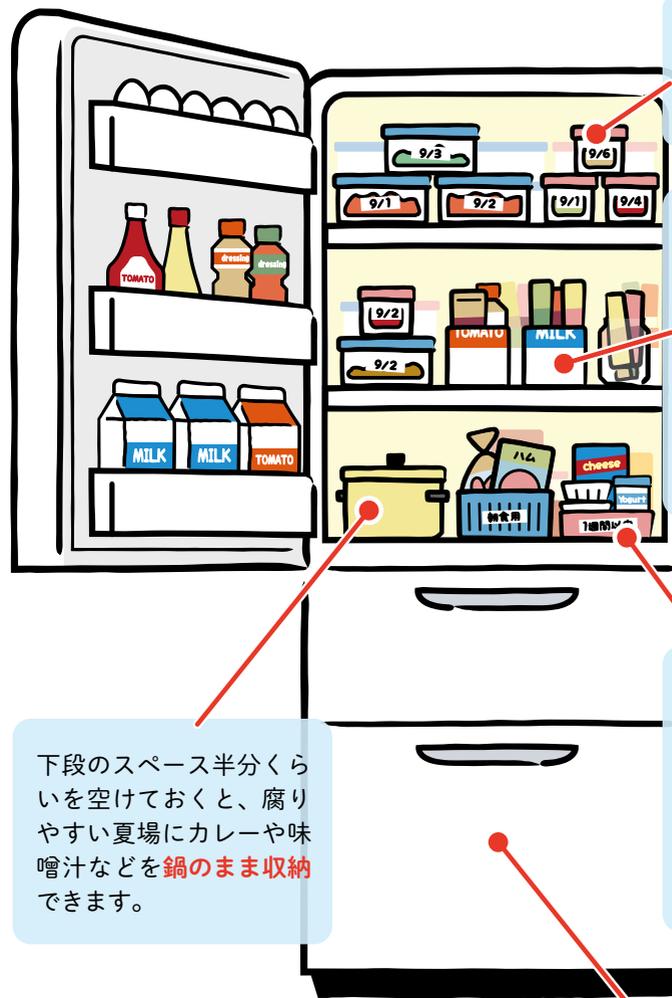
野菜を買った日や食品を開封した日、おかずを作った日などをメモして、日付が古い物から順番に使しましょう。古い物を冷蔵庫の手前に並べておくと、使い忘れ防止につながります。



冷蔵庫内に「優先コーナー」をつくってみよう!

冷蔵庫の整理整頓術

整理して、冷蔵庫をスッキリ!



透明の容器や保存袋に入れて中身を分かりやすくしよう。

牛乳パックやペットボトルをカットして入れ物として活用しよう。

マヨネーズやドレッシング、チューブ型調味料などを保存しておく、スペースの有効活用や冷蔵庫の汚れを防ぐことができます。

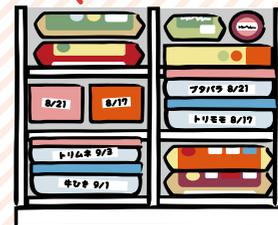
カゴやトレイを使って、グループ分けをしよう。

消費・賞味期限が1週間以内のもの、毎日食べるもの、生鮮食品、乳製品、など各家庭に合ったグループ分けを考えてみよう!

下段のスペース半分くらいを空けておくと、腐りやすい夏場にカレーや味噌汁などを鍋のまま収納できます。

冷凍室の中も整理整頓でスッキリ!

積み重ねると、下のものが見えなくなるので、仕切り板などを利用して縦置きしましょう。たくさん保存できて、庫内も見やすくスッキリします。



03 食材を適切に保存しよう!

多めに買ったお肉やお魚は小分けして冷凍したり、野菜は立てて保存したりと、食材によって適切な保存方法があります。正しい保存方法を知って、できるだけ長持ちさせましょう。

野菜の保存術

④ トマト

[冷蔵保存]
1個ずつビニール袋に入れ、野菜室で保存。
[冷凍保存] ラップで包みビニール袋に入れる。
[使用時] 水に浸けると皮が簡単にむける。
トマトソースや煮込み料理におすすめ!



④ きゅうり

[冷蔵保存] ラップで包むか、ビニール袋に入れ立てて保存。
[冷凍保存]
スライスし、水分をしぼり密閉容器に入れ保存。
[使用時] 解凍してそのまま和え物などに。

④ キャベツ・レタス・白菜

[冷蔵保存]
芯をくり抜き、湿ったキッチンペーパーなどを詰めビニール袋に入れる。
[使用時]
外側から1枚ずつはがして使うと長持ちする。



④ ピーマン

[冷蔵保存]
1個ずつキッチンペーパーで包み、ビニール袋に入れ軽く口を閉じて野菜室で保存。



④ かぼちゃ

[冷蔵保存] 種とワタをスプーンでくり抜き、水分を拭き取り、ラップで包んで野菜室で保存。



④ 長ネギ・青ネギ・ニラ

[冷蔵保存]
新聞紙で包み、野菜室で立てて保存。
[冷凍保存]
小口切りやみじん切りにして密閉容器に入れて保存。
※1カ月ほど持つ。



④ たまねぎ・じゃがいも

湿気に弱い野菜のため、かごなどに入れ風通しの良い冷暗所に保存。
[冷蔵保存]
新聞紙やラップで包み冷蔵庫で保存。



④ にんじん・大根

[冷蔵保存]
葉の部分を切り落とし、新聞紙やラップで包み、野菜室で保存。にんじんは、茎を上にして立てておくとうまい。



④ ほうれん草・小松菜・春菊

[冷蔵保存]
湿ったキッチンペーパーや新聞紙で包み、ビニール袋に入れ葉を上にした状態で立てて野菜室で保存。
[冷凍保存] 水気を取り、使いやすい量にカットし、ラップで包み、冷凍用保存袋に入れ保存。



④ なす

[冷蔵保存]
水気を取り、1本ずつラップで包み、ジップ付き保存袋に入れ野菜室に保存。

果物の保存術



④ ミカン

風通しのよい涼しい場所で保管。
傷んでいるものがあると、その周辺から傷むため、こまめにチェックして取り除く。

④ リンゴ

涼しい場所に保存。
[冷蔵保存]
ビニール袋などに入れ、袋の口をしっかり締め野菜室で保存。



肉・魚の保存術



④ 肉

[冷凍保存] すぐに使わない肉は冷凍する。
[冷蔵保存] 小分けにしてラップでぴっちり包むと空気に触れない。保存袋に入れ、購入した日付を書いておくとうまいので便利。

④ 魚

内臓を取り、水洗いし水気を拭き取る。
[冷蔵保存] 水分が出ないようにキッチンペーパーを巻き、ラップで包む。
[冷凍保存] ラップで1尾(1切れ)ずつ包み保存袋に入れる。



その他の保存術

④ キノコ類

風味が落ちるため水洗いはNG。汚れは拭き取る。
[冷蔵保存]
キノコ類は冷凍保存がオススメ。冷凍することで栄養価がアップ。いしづきを切り、小房にほぐし保存袋に入れておけば、調理時にすぐ使えて便利。



④ 調味料



安いからと大容量の調味料を買うと使い切れない原因になる。使用頻度の低いものは、少量タイプを購入しよう。
[冷蔵保存] 酢を使ったマヨネーズ・ソースなどは冷蔵庫で1カ月程度持つ。
[冷凍保存] 味噌は冷凍しても凍らず使える。

卵の賞味期限

表記されているのは生食の場合の目安です。夏場であれば産卵後16日以内、冬場は産卵後57日以内であれば、サルモネラ菌の増殖が起こらないとされています。(※参考：日本卵業協会 タマゴQ&A)
加熱調理などをすることで期限を過ぎても食べられますが、調理法を工夫するなどして早めの消費を心がけましょう。





作りすぎず、食べ残しを0に!

食べ残しをなくすには、料理を作りすぎないことがポイントです。家族の食べる量を把握して、食べきれぬ量を意識して作りましょう。日持ちする常備菜を作り置きすれば、おかずを一品作る手間も減らせます。

01 家族の食べきれぬ量を把握しよう!

家族の予定や体調を把握しておきましょう。「今日は〇人分」と分かれば、それに合わせて作れます。お皿に盛りつける際、「多め・少なめ」と体調によって加減することで、食べ残しが減ります。



やっぴみよ! 当日の家族の予定を確認しよう!
食事の予定が変わったら早めに連絡!
食べられる量だけ盛りつけよう!

02 家族そろって食べるようにしよう!



誰かと一緒に食事をするとう話も弾み、食欲もわきます。お子さんがいる家庭では、みんなで完食することで、好き嫌いや食べ残しをなくす食育にもつながります。

やっぴみよ! 気温や季節によって献立を考えよう!
好き嫌いせず食べる・完食する
達成感を家族で共有しよう!

03 残ってしまった料理をリメイクして楽しもう!

作りすぎて残った料理は、きちんと冷蔵庫で保存しておけばまだ食べられます。そのまま食べてもよいですが、他の料理にリメイクすると飽きがこず、おいしく食べられます。



やっぴみよ! 愛顔の食べきりアイデアレシピも参考に見よう!

愛顔の食べきりアイデアレシピ | 検索



料理レシピサイトクックパッド「消費者庁のキッチン」も参考に見よう!

消費者庁のキッチン | 検索



簡単、美味しいリメイクレシピ

01 鶏のから揚げリメイク



④ 材料 (2人分)

鶏のから揚げ…… 5～6個
玉ねぎ…… 1/4個
パプリカ(赤、黄)…… 各1/2個
いんげん…… 3～4本

a 酢…… 大さじ2
しょうゆ…… 大さじ1
きび砂糖…… 大さじ1
塩・コショウ…… 少々

④ 作り方

- 1 玉ねぎは薄切りに、パプリカは千切りにする。いんげんは5cmくらいの長さに切り、から揚げも半分しておく。
- 2 電子レンジで1分(600w)ほど、切った材料を温める。
- 3 保存容器にa(調味料)を入れて軽く混ぜ、2を漬け込む。
- 4 冷蔵庫で1時間～1晩程度漬ければ完成。

02 ご飯、ほうれん草のお浸しリメイク

④ 材料 (1人分)
ほうれん草のお浸し… 35g
アミエビ…… 小さじ1
ご飯…… 100～150g
塩…… 小さじ1
ゴマ油…… 小さじ1/3

ほうれん草のお浸しとアミエビのごはんせんべい!



④ 作り方

- 1 ほうれん草のお浸しはざく切りにする。ご飯は軽く温めておく。
- 2 ボウルに材料を全て加えてよく混ぜる。食べやすい大きさに分けて平たくつぶす。
- 3 トースターやグリルの網に油(分量外)をひき、表面が乾くまで焼く。

03 コロッケリメイク (「愛顔の食べきりアイデアレシピ」優秀アイデア賞受賞)



④ 材料 (2人分)

牛肉コロッケ…… 2個
牛乳…… 200ml
スライスチーズ…… 2枚

やっぴみよ! お好みで、コーン、ウインナー、カット野菜などを加えてもOK!

④ 作り方

- 1 耐熱容器に牛肉コロッケを崩している。
- 2 牛乳を加えて混ぜる。
- 3 スライスチーズをのせて、オーブントースターでこげめがつくまで焼く。