

開設 50 周年記念講演会 食品ロスを削減 ～ムダなし料理を楽しもう～



余ったおかずや残った調味料を皆さんは、どう食べ切っていますか？日本の食品ロス量は464万t(2023年度)。減ってきてはいますが、まだ食べられる食品が、**一人一日100g 廃棄**されています。SDGs 12番「つくる責任・使う責任」の観点から「食材をムダにしない大切さ」を広める活動をテレビ出演や講演会でされている食品ロス削減料理研究家の行長万里さんに「食べ切り・使い切り術」を教えてくださいました。

食品ロスは 4つのすぎから生まれます

「**買いすぎ**」「**切りすぎ**」「**作りすぎ**」「**頼みすぎ**」です。この4つは、**在庫を確認**し不必要な物は買わない・野菜の皮むきや芯取りなどで**廃棄量を減らす工夫**をする・家族の人数の**適量を把握**する・外食で「お得セット・食べ放題」などの誘惑に負けず**完食できる量**を注文する、この**4つ**を心掛けると削減できます。

調理法で CO₂ を削減しましょう

電子レンジ・圧力鍋調理は時短で、消費エネルギーが減り **SDGs の目標の一つ、CO₂削減**になります。また野菜の茹で汁でそのままスープを作ると、洗い物が減り節水になります。これも、CO₂削減です。

使い切るポイントは 発想力です

☆この食材=この料理という固定観念を取り払い、新しい調理法に挑戦するために、色々な料理に興味を持ちましょう。食材やドレッシング・たれなどは食品成分表示表の原材料を知ると、さまざまな料理に活用できることに気が付きます。たれの香辛料や香味野菜は、その香りを楽しむ料理に活かします。

☆野菜の皮・芯や余りがちな乾物で“なんでも野菜スープ”を作りましょう。野菜(冷凍も可)が新鮮なう

ちに作ることが基本です。数日分

を作り冷蔵保存で、カレー・シチュー・雑炊などのベースに使いましょう。

《作り方》鍋によく洗った野菜の皮や芯・乾物などを細かく切り入れ、調味料を入れずに水を入れ蓋をして強火で煮ます。沸騰したら弱火にして30分加熱で出来上がりです。ポイントは「蓋」をすること、揮発性の栄養分を逃がさないためです。

余った料理・材料を变身させてみましょう

リメイク調理は **料理を2度**味わえます。

☆**ごはん⇒オムレツ**(溶いた卵にご飯と余ったおかずを刻み混ぜ、油を引いたフライパンで焼きます)

☆**肉じゃが⇒いなりコロッケ**(肉じゃがを潰し裏返した油揚げに詰め油を引いたフライパンで焼きます)

☆**焼き海苔⇒海苔バター**(焼海苔1枚をフライパンにちぎり入れ、水60mlを入れて火にかけます。しっとりしたら牛乳大2、バター10gと塩一つまみを入れ弱火で加熱し、水気が無くなったら出来上がりパンに塗る、ご飯に乗せるなどで)

☆**残ったジャム⇒ミルクくずもち**(牛乳100ml、残ったジャム大1、砂糖大1、片栗粉大1.5混ぜながら中火で加熱します。もち状に固まったら冷水に入れて冷まし、一口大にちぎります)

皆さんもいろいろな工夫で、ムダなし料理を楽しみましょう。

* * * * *

沢山のレシピと、上手な食品保存法も教えていただきました。固定観念を捨て、食品表示で原材料を知ると使い道が広がるお話は目からうろこ、いろいろ試してみたくまりました。お話を思い出しながらムダなし料理を楽しみたいと思います。(文責 広報部)

相談室



気軽にポチポチは危険！ 定期購入の落とし穴

消費生活センターには、美容液やサプリメント等の定期購入の相談がたくさん寄せられています。

《事例1》

SNSの広告を見て980円のダイエットサプリを注文した。広告には「定期縛りなし」と書いてあったのに、2回目が届き1万5000円を請求された。定期購入の契約をしていると言われたが、納得できない。(40代)

《事例2》

スマートフォンの広告で初回1980円の定期購入の美容液を注文した。解約を申し出たところ、初回で解約する場合は、転売防止のために定価との差額8800円を請求すると言われた。初回で解約できると書いてあったのに納得できない。(70代)

《事例3》

SNSの広告を見て定期購入の美容クリームを注文した。解約の電話をかけたら、4回継続が条件だと言われた。初回で解約できることを確認して契約したのに納得できない。(60代)

《アドバイス》

事例1の「定期縛りなし」とは「一回限りの契約」ではなく「申し出れば解約できる定期購入」である可能性があります。また、事例2のように初回で解約しようとする、転売防止として定価との差額が必要になったり、解約の連絡後に納品書や商品のパッケージなどの返送を求められたという相談も寄せられています。事例1も2もセンターにて販売業者のホームページを確認したところ、定期購入

であることやその金額、解約の条件等が表示されていました。事例3は、センターから販売業者に確認したところ、注文後に4回購入すると通常の定期購入よりお得になるクーポンが表示され、「クーポンを利用する」をタップすることにより、最初に申し込んだいつでも解約できる定期購入から回数縛りのある定期購入に変更されたことがわかりました。相談者はカウントダウン表示で、焦ってクーポンをタップしてしまったとのことでした。

SNSなどで表示される広告は大げさな効果や低価格を強調し、契約内容や解約の条件がきちんと記載されていないものも少なくありません。最終確認画面をよく読んで契約内容や解約の条件、解約時の連絡手段などを確認し、スクリーンショットで保存しましょう。注文後にクーポンや特典が表示されても、カウントダウンが始まっても慌てずに条件を確認しましょう。

住宅用塩素系洗剤の使い方 — まぜるな危険！

次亜塩素酸塩等を主成分とする住宅用塩素系洗剤を酸性洗剤などと一緒を使用すると、有害な塩素ガスが発生することが知られています。塩素系洗剤に由来する塩素ガスにより体調不良となったと考えられる情報が寄せられており、緊急搬送された事例も見られます。

- 塩素系洗剤は、必ず単独で使用しましょう。
- 塩素系洗剤を使用する際には、換気を十分に行い、保護具を着用しましょう。
- 排水トラップ内には、以前に使用した洗剤が残留している場合があります。使用後は十分に水を流し、他の洗剤等を続けて使用することは避けましょう。
- 塩素ガスが発生したら、その場を離れましょう。塩素ガスを吸い込んでしまったら、医師に相談しましょう。

独立行政法人国民生活センター 2026. 3. 18発表

《消費生活センター 今後のイベント予定》

「蛍光灯器具からLED照明器具への安全な交換について 照明器具のプロが教えるポイント」
5/14(木) 午後1時～午後3時 町田市民フォーラム3階 事業準備室

【お問合せ先】町田市消費生活センター 042-725-8805