

ローリング  
ストック

P03~P05

レトルト食品  
アレンジ術

P06~P08

食品ロス削減講座

食べる、知る、応援する、で食品ロス削減

畑や海の  
ふぞろい

P09~P11

事業者の  
取り組み

P12

おいしく  
食べ切り

P13~P15

# 食品ロスと どんなふうに向き合っていますか？

あなたは、食品ロスを減らすためにどんな工夫をしていますか？

本来、食べられるはずなのに捨てられてしまっている手つかず食品や食べ残しといった

いわゆる食品ロス削減のために頑張り過ぎずに、

食品ロスと向き合ってみませんか？

たとえば、「ローリングストック」や外食時の“食べ切り”にチャレンジ！

たとえば、生産者や企業の取組にも目を向け一緒にチャレンジ！

そんなあなたのチャレンジを応援するヒントになれば幸いです

当冊子の資料は、令和4年10月に開催された「食品ロス削減講座」で配布した、講師の方々の資料を基に作成しました。

- 「ローリングストック」：札幌消費者協会 札幌ポトフの会 専任講師 駒澤 暢代  
助手 近藤 幸子
- 「レトルト食品のアレンジ術」：札幌消費者協会 札幌ポトフの会 専任講師 林 典子
- 「畑や海のおぞろい」：札幌消費者協会 食と健康を考える会 代表 竹田 加代
- 「事業者の取り組み」：株式会社アレフ SDGs 推進委員会委員長兼  
エコチームリーダー 高田 あかね 氏
- 「おいしく食べ切り」：札幌消費者協会 調査部



公益社団法人 札幌消費者協会  
〒060-0808 札幌市北区北8条西3丁目  
札幌エルプラザ2階  
TEL：(011) 728-8300 FAX：(011) 728-8301



## ローリングストックとは？

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

近年は、地震・台風・新型コロナウイルスなどの感染症と思いがけない非常事態に見舞われる機会が増えています。これからは食品ロスにしない、“ふだん使いのかたん備蓄“が大切です。

## 備蓄食品は大きく分けて2種類

非常食	日常食品
災害時の備えとして用意	日常から使用し、かつ
主に災害時に使用するもの	災害時にも使用するもの
<場面に応じて日常でも利用可能>	<ローリングストック>

非常食:一般的に賞味期限が 3~5年で水や熱源なしでそのまま食べられるものが主流

日常食品:日持ちのする食品を定期的に食卓へ並べて消費しながら在庫を回転させる

## 賞味期限切れを防ぐ収納術

日持ちする食品は、気が付くと“期限切れ”になっていることもあります。そうならないように、収納方法を工夫してみましょう。

- 賞味期限が一目で分かるように、見やすい場所に油性ペンで日付を記入
- 種類別ではなく、年(西暦)ごとにまとめて置く
- 収納場所は、使用目的と頻度によって決める
  - ・毎日のように使う食品はキッチンに、たまにしか使わない食品は押し入れやクローゼットに収納
- 収納は取り出しやすいケースや箱に入れる

## 備蓄食品に関する調査結果から

国民生活センターが実施した『災害に備えた食品の備蓄に関する実態調査』(2021.3.4 公表)によると、「備蓄食品の入れ替え頻度」(図2)については、比較的にこまめに行っている人が47.0%とほぼ半数である一方、「賞味期限切れの経験」については、65.5%の人が備蓄食品の賞味期限切れの経験があるとの結果でした。

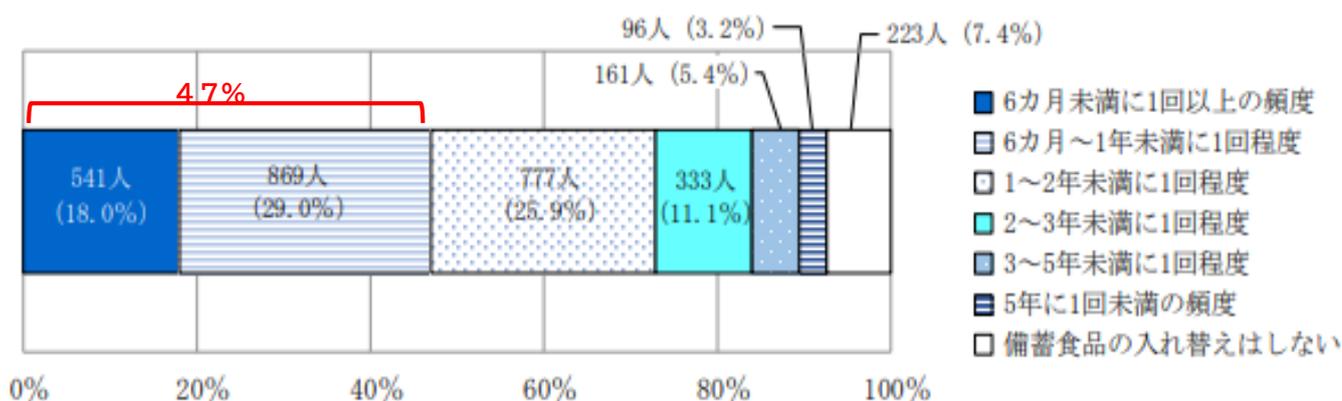


図2. 備蓄食品の入れ替えの頻度 (n=3,000、単回答)

## 備蓄用に最適！レトルト食品・缶詰

保存性に優れた缶詰・レトルト食品は、「日常食品」としてローリングストックに加えておくと便利な食品です。

### 1 常温保存が可能

加圧加熱殺菌されているので、保存料を使用しなくても常温で長期保存ができる

### 2 開封するだけで温めなくてもおいしく食べられる

調理済みななので、温めなくてもおいしくそのまま食べられる

### 3 必要な分を必要な量だけ準備できる

缶詰は開缶後食器のように使えるので、個食はもちろん、共食としても利用できる。

多くのレトルト食品は一食分の内容量で作られているので、必要な人数に合わせて必要量を準備できる

### 4 種類が豊富で好みのものを選ぶ

知っているようで意外と知らないレトルト食品・缶詰の賞味期限や開封後の取扱い等、その特性を知ると食品ロスを減らすことができます。

## Q 1 レトルト食品・缶詰の保存性はどの位ですか？

A 密封後に加熱殺菌を行って、長期間の保存性を与えた食品です。ですから、貯蔵中に細菌の発育や油脂の酸化による変敗減少は見られません。通常、室温(約 15℃～25℃)で貯蔵した場合、賞味期限の日付までおいしく食べられます。

## Q 2 賞味期限が切れたレトルト食品・缶詰は食べられますか？

A 密封後、その主要な製造工程である加熱殺菌により、食品の腐敗原因となる微生物を殺滅しています。そのため、保管中に新たな微生物が侵入しない限り、未開封の場合は賞味期限経過後も、食品としての安全性や衛生面について問題はありません。ただし、「おいしさ」は経過期間が長くなるほど落ちます。

## Q 3 一度温め食べなかったレトルト食品は再使用できますか？

### A 開封を伴わない「湯せんの加温」

一度温めても水分がとんで煮詰まることもなく、再び冷まして保存できます。但し、度重なる温め直しは具やソースの品質を低下させ、おいしさが損なわれます。

### 「電子レンジ対応(透明・半透明パウチ)」

加温後開封したものと同一状態になるため、蒸気口の付いたレトルト食品は、調理後使い切るようにしてください。

【参考：(公社)日本缶詰瓶詰レトルト食品協会HP】

賞味期限が迫ったレトルト食品や一人分だけ残って使う機会を失ったレトルト食品を、ちょっとアレンジすると家族でおいしく食べられます。「レトルト食品はちょっと苦手」という方も、試してみてください。月1回“レトルトデー”を作って、楽しくおいしく食べきりませんか。

簡単アレンジレシピ

和風ミートローフ

1人分 304kcal 食塩相当量 2.6g

<材 料> 4人分		
とり釜めしの素	300g	
鶏挽肉	200g	
豚挽肉	200g	
ひじき(乾燥)	2g	
A {	長ネギ	1/2本
	卵	1個
	パン粉	大さじ2
コショウ	少々	
パセリ、レタス、トマト		

<作り方>

- 1 長ねぎは小口切り、ひじきは水に戻して水気を切っておく。
- 2 鶏めしの素はキッチンペーパーに載せて汁気を切っておく。
- 3 鶏・豚挽肉はボールに入れ、Aを加えてよく混ぜる。
- 4 3を細長いかまぼこ型にしてラップにくるみ、形を整える。
- 5 170℃のオーブンで40～45分焼く。竹串を刺し、汁が出なければ出来上がり。
- 6 好みの厚さに切り、パセリ・レタス・トマト等を添える。

参考献立

- ・みそ汁(インスタント)
- ・パックご飯(レトルト)



## じゃがいものカニあんかけ

1人分 96 kcal 食塩相当量 0.7g

### <材 料> 4人分

じゃがいも	300g
パセリ	2本
サラダ油	大さじ1
塩・コショウ	少々
蟹あんかけ丼	1袋(1人分)

### <作り方>

- 1 じゃがいもは皮をむき、縦半分に切って1cm幅の半月切りにして水に浸ける。パセリはみじん切りにする。
- 2 じゃがいもは皿に並べてラップをして電子レンジに6分かける。
- 3 フライパンにサラダ油を入れ、水分を拭いた2のじゃがいもを並べ、焼き目をつけ塩・コショウを軽くする。
- 4 3に「カニあんかけ丼」の素を加え、温まったら火を止めパセリを散らす。

### 参考献立

- ・コーンスープ(トルト)
- ・ビーンズとシーチキンのサラダ(缶詰)



## カレー炊き込みご飯

1人分 336kcal 食塩相当量 2.2g

### <材 料> 4人分

レトルトカレー	1袋
米	2合
水	380ml
醤油	大さじ1
バター(サラダ油)	大さじ1
塩	小さじ1/2
アーモンドスライス	適量

### <作り方>

- 1 炊飯器にすべての材料を入れ、普通に炊く
- 2 炊き上がった器に盛り、好みに小ねぎの小口切りとアーモンドスライスを散らす。

### 参考献立

- ・オニオンスープ(フリーズドライ)
- ・豆腐(無菌充填パック)とビーンズ(トルト)のサラダ



## 豆腐のミートソース

1人分 145kcal 食塩相当量 1.4g

### <材料> 4人分

豆腐(300g)	1丁
にんにく	1片
しょうが	10g
長ネギ	1本
イタリアンパセリ	2本
えのきだけ	100g
レトルトミートソース	1袋
コチュジャン	小さじ2
オリーブ油	大さじ1

### <作り方>

- 1 豆腐はキッチンペーパーに包み、重しをして10分程度水切りする。
- 2 1の豆腐は2cm角切り、Aはみじん切りにする。
- 3 フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくとしょうがを炒め、えのき、豆腐も加える。  
ミートソースとコチュジャンを入れ2~3分煮る。
- 4 長ネギとイタリアンパセリを加えて火を止める

#### 参考献立

- ・コーンスープ(トト)
- ・パックご飯(トト)



## ブロッコリーのコーンクリーム

1人分 56.3 kcal 食塩相当量 0.5g

### <材料> 4人分

ブロッコリー	1株
塩・コショウ	各少々
コーンクリームスープ	大さじ1・1/2
マヨネーズ	大さじ1/2
砂糖	少々

### <作り方>

- 1 ブロッコリーは小房に分けて塩茹でし、耐熱容器に入れ軽く塩・コショウする。
- 2 コーンクリームスープにマヨネーズ、砂糖を混ぜ合わせ、1のブロッコリーにかける。
- 3 オーブンで焦げ目がつくまで焼く。

#### 参考献立

- ・鯖(缶詰)の野菜(フリーズドライ)スープ
- ・パックご飯(トト)



## “ふぞろい”の農水産物とは？



一般の市場で目にする野菜や果物、魚は効率化のために大きさや重さを揃えて、一定規格に合わせてまとまった数で流通させています。

そのため、規格外や自然災害の影響や収穫時に傷ついたもの、豊作・豊漁で獲れすぎたものは、市場に出回らずに廃棄されてしまうことがあります。

規格外等の農水産物は、商品として流通する前に捨てられるため、食品ロスの量には含まれませんが、持続可能な社会形成のためにも消費者としてできることを考えてみましょう。

## 農作物の出荷規格とは？

農産物を販売する場合、規格に基づいた品質を確保する必要があります。その代表的な規格の一つが、「**JAS規格**」です。

また、殆どの産地では「**出荷規格**」を設定しています

<例> 野菜標準全道統一規格「きゅうり」 【ホクレン発行 最新版(平成9年)】

## ◆ 規 格

量 目 基 準	等 級	大 区 小 分	1個の長さ	1個の重量
5kg	A	L	22 cm以上 25 cm未満	110g 以上 140g 未満
		M	19 cm以上 22 cm未満	80g 以上 110g 未満
	B	L	22 cm以上 25 cm未満	110g 以上 140g 未満
		M	19 cm以上 22 cm未満	80g 以上 110g 未満

◆ 品質基準について

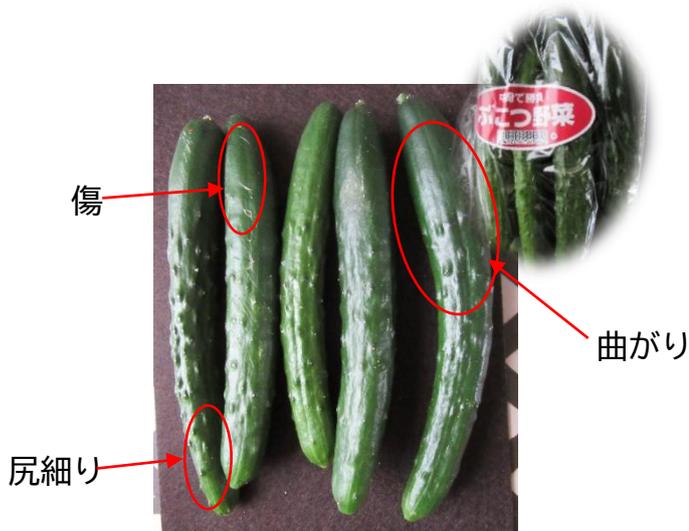
A 級
ア 曲がりの程度が2cm以内であるもの イ 肩落ち、尻太り、尻細りが目立たない
B 級
ア 曲がりの程度が2cm以内であるもの イ 肩落ち、尻細り

◆ 包装基準について

包装容器の大きさ
段ボール箱 長さ(内寸)400 mm、420 mm×幅(内寸)260 mm 260 mm×深さ(内寸)100 mm、100 mm
表示事項
品目名・量目・出荷者名または商標・大小区分

<参考1>

規格外の「ぶこつ野菜」  
※コープさっぽろ店舗販売



<参考2>

選別基準	箱詰め基準
(A品)	2S (60本)
(B品) 曲り	
(B品) 肩落ち	S (52本)
(B品) 尻太り	
(B品) 尻細り	M (42本)
(B品) 傷	

## 農規格外等の農水産物についての意識調査結果

消費者庁「物価モニター調査」(2020年2月調査)によると、規格外等の農水産物を購入したことがあると回答した人は、**約8割**に上りました。

購入した理由としては、「価格が安いから」、「見た目にこだわらないから」、「規格品と味が変わらないから」という理由が上位になっていました。

購入しなかった理由としては、「**買えるところがないから**」(76.1%)が多く、身近に販売されているところがあれば、購入する人が増えていく可能性があることが伺えます。

### これで“ふぞろい”もよみがえる

せっかくの産物を捨ててしまうことは、そのものだけではなく、生産に要した時間や労働力を含む多くの資源を無駄にしたことになります。いま、事業者による規格外の農林水産物を使った様々な取り組みが行われています。私たち消費者も、楽しみながら“ふぞろい”を応援しませんか？

#### 生産地の直売所や店舗等での販売例

##### ◆ コープさっぽろ

生産者支援の一環で、2010年7月31日より「ぶこつ野菜」のブランドで規格外野菜の販売をスタート。約5年前から道外からも規格外野菜を集め、通年販売できるようにした。捨てたり加工用に回したりする野菜を、農家やJAなどから仕入れ格安で販売。

一袋の量を多くしてまとめて販売することで、少量で売る通常野菜の需要を奪わないよう工夫。

参考:2019.6.5日本農業新聞

#### 宅配やインターネット等での販売例

##### ◆らでいしゅぼーや 「ふぞろいRadish」

宅配ブランドらでいしゅぼーやが2021年に始めたフードロス削減と生産者支援のための取組み。多様なふぞろいの理由を伝え、品質は正規品と同じで厳しい独自基準を順守し、鮮度も重視した食材を販売。

##### 「ふぞろいお魚レスキュークラブ」

見た目がふぞろいな魚介類とそれを使った加工品を中心に販売。4週に1回、知名度のなさや漁獲量の少なさ、規格外等の理由で市に出回らない佐世保市場で獲れた魚介類もプラスして販売。

参考:radishbo-ya HP

#### 加工食品原材料としての販売例

##### ◆ (株)アイル

野菜をペーストにして乾燥させたシート食材。原料は野菜と寒天のみで、だいこん、にんじん、かぼちゃ、トマトの4種類は全国のスーパーで販売。賞味期限は常温で2年もつことから防災食としても活用可能。原料の野菜は規格外野菜で、収穫されずに圃場で廃棄されていたものを、悪い部分をカットするなどして使用。

参考:(独法)農畜産業振興機構 2022.4「野菜情報」

株式会社アレフの食品ロス削減の取り組み



◆店舗で最も発生する食品ロスを減らす

“ライス”をターゲットに活動

1 キッチンでの廃棄を減らす

少量炊飯器の導入

2 食べ残しの廃棄を減らす

小盛メニューの導入 50円引き(税抜)

◆「もぐチャレ」で子どもの食育支援

きちんと残さず全部食べたならチャレンジ大成功！表彰状ゲット

チャレンジに2回成功した表彰状を次回来店時に持参するとオリジナルデザートをプレゼント

◆フードバンク運営団体との連携

2019年度から連携スタート

北海道、福島、神奈川、大阪、鹿児島島の11団体に約22万トン提供

◆食品廃棄物のリサイクルの推進

食品ロスを含む「食品廃棄物」全体の約50%を肥料化

食品循環資源として、生ごみ資材の堆肥へのリサイクル、廃食油のリサイクル(バイオディーゼル燃料、ハンドソープ)等の推進

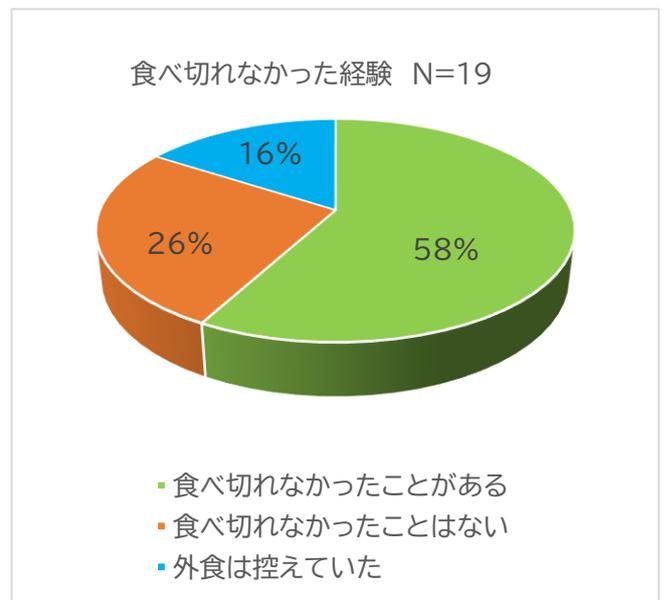
食べきれずに残してしまった料理を捨ててしまうのはもったいない。でも「持ち帰り」には衛生上の問題が伴います。

そこで、外食時の“食べきり”と“持ち帰り”をテーマに、グループワーク形式で考えてみました。

## 1 過去5年間で、外食時に料理を食べ切れなかった経験について

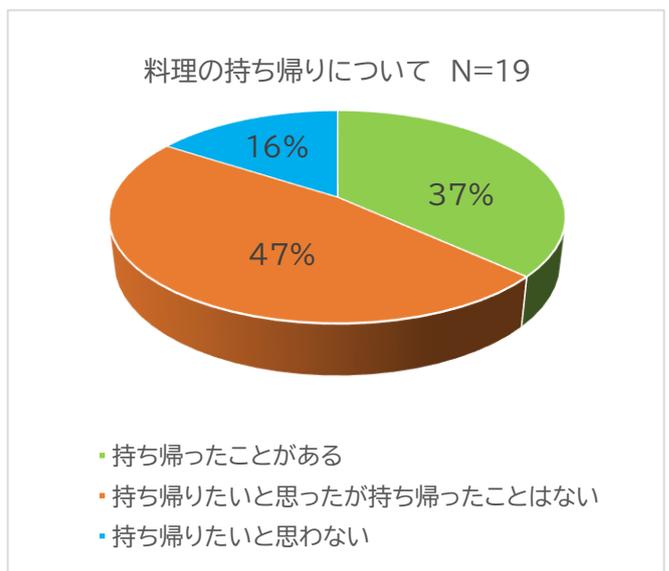
「食べ切れなかったことがある」(58%)との回答が6割近くで、「食べ切れなかったことはない」(26%)割合のほぼ2倍であった。

“過去5年間”と期間を限定したこともあり、コロナ禍で「外食を控えていた」(16%)との回答も見られた。



## 2 外食時に食べ切れなかったときの料理の持ち帰りについて

「持ち帰ったことがある」(37%)との回答は4割近くで、「持ち帰りたかったが持ち帰ったことはない」(47%)も、5割近くと高めであった。



### 3 外食時に食べ切れなかったとき、どのような状況なら持ち帰ろうと思うか

- ・仲間と行くときは、お店に持ち帰りを言いやすいので頼みたい
- ・生ものや汁物以外であれば持ち帰りたい
- ・ほとんど手を付けていない状態のとき
- ・店側に持ち帰り容器の提供があり、持ち帰りOKの表示がある場合
- ・持ち帰り容器が最初からテーブルに用意されていた場合
- ・店側から声掛けがあるとき

### 4 持ち帰るとしたら心配や気になること

- ・汁気のあるものや形が崩れやすいものは持ち帰らない
- ・食品の衛生面が気になるので夏場はやめる
- ・コロナ禍で感染リスクが心配
- ・どの位の時間内で食べればよいか(店側で時間の目安を伝える)
- ・持ち帰るまでの温度管理
- ・持ち帰っても、結局食べ切れず食品ロスになること

### 5 外食事業者への食事の提供方法や持ち帰りについての要望や提案

- ・バイキングやビュッフェは、自分の適量を取れるので提供方法としては食品ロス削減に効果的では
- ・副菜やトッピング等は、量や種類を選べる方式にするとよいのでは
- ・お子様ランチならぬ、高齢者向けランチ(品数は減らさず量のみ減らす)があると良い
- ・メニューによって一人前が多めの場合は、事前に客にアドバイスする
- ・持ち帰りが可能な場合は、事前に伝える、表示する
- ・食べ切れない料理を持ち帰ることは、食品ロス削減につながることをPR
- ・料理の量を調整できる場合は、メニューに記載してほしい
- ・宴会等の大皿料理で残りが少ないときは、小皿に分けていただくと食品ロス削減につながるのでは
- ・外国籍のレストランは持ち帰り可能な店が多いので、自己責任で持ち帰りをもっと増やしてほしい



## “持ち帰り”は自己責任の範囲で

「持ち帰り」を行うときは、飲食店の方の説明をよく聞いて食中毒などのリスクを十分に理解した上で、自己責任の範囲で行うこととなります。

「持ち帰り」には

- ◆料理を衛生的に扱える力
- ◆怪しいと思ったら捨てることのできる判断力
- ◆おいしい料理を提供してくれるお店を大切にする気持ち

が必要です

【出典:消費者庁・農林水産省・環境省 外食時の「おいしく食べきり」ガイド】

### 【参考】札幌市におけるドギーバッグの試行導入について

食品ロスの削減に向け、令和2年度に「食べ残しの持ち帰り」運動に協力していただく飲食店にドギーバッグを配布し、試行導入を実施していただきました。

令和3年度は、引き続きドギーバッグの試行導入の実施と食べきりを呼びかけるマスクケースの配布を行い、多くの飲食店に御協力いただきました。今後も、食べ残しの持ち帰りや食べきりを促進するため、事業を展開していきます。

※令和4年度も実施予定(令和4年9月現在)

#### <試行版ドギーバッグ>

概要	道産エゾマツ材を使用したリサイクル紙製で、内側をプラスチックコート、アルコール除菌しています。
----	---



【参考：札幌市環境局HPより/令和4年9月現在】