



# 削減アイデア発表



削減アイデアは  
こちらから

たくさんのご応募ありがとうございました！

みんなの  
アイデアを  
紹介します！

手軽にできる！

## みんなの食品ロス

まだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」。  
コープデリでは2022年10月に、手軽  
組合員の皆さんから募集。

その約半分は、家庭から出されたものです。  
にできる食品ロス削減のアイデアを  
その一部をご紹介します。

買い替えた冷蔵庫は小さめ。宅配でまとめ買いをする我が家にはギリギリの容量です。開封した食品の保存などは上段と下段へ。1週間をめどに使い切る食材は中段へ。物理的な限界を設定することで、無駄な買いだめをしなくなりました。配達から2～3日はどうしても詰め込みがちになるのが気になり、急いで冷蔵する必要がない野菜などは庫外に保管する工夫も始めました。冷蔵スペースは小さめでも、フリーザーは比較的大きなモデルを選んだので、冷凍品購入の頻度や量は、以前とほぼ同じです。



コープ太郎さん (53歳)

残ったご飯は冷凍ご飯にしたり、好きな具材でおにぎりを作って冷凍おにぎりにして食べ切ります。我が家のお気に入りには①鮭フレーク②天かす・ごま・めんつゆ③チーズ・おかか・しょうゆ④混ぜご飯類、お赤飯です。冷凍庫に常に何かあるので、小腹がすいたときや朝食に便利。



かふかうさん (50歳)

レタスの外葉を「さつま揚げときこのさつと煮」に。火の通りの早い彩り野菜と思ってきれいなところを選んで洗って使います。たまごのスープにもレタスの外葉を仕上げに入れて火が通ると鮮やかな緑に。



ちよきちよきさん (51歳)

縦長の5つくらいの引き出しがあるクリアボックスに、非常食や日持ちするものを入れて保管しています。上の段に賞味期間が短いものを入れて、順に下の段へ。一番上のものから食べ、食べ切ったら2番目のボックスのものを食べるようにすると、賞味期限を逃さずに食べ切れます。余裕があればボックスを1つずつ上へと移し替えると、一番上のものを早めに食べられます。



ひろゆうなおさん (50歳)

冷蔵庫にたまってしまった前日の残り物など集めて、「今日は残り物感謝デーだよ」と家族に食べてもらいます。ホテルのモーニングバイキングみたいで楽しいですよ！

キャンディさん (62歳)

りんごは皮ごと横に薄くスライスすると芯のギリギリまで食べられます。皮をむかなくていいので、簡単で栄養なども丸ごと取れてごみも減ります。いい事づくし！

chiiさん (33歳)

キャベツの外側の葉2～3枚は宅配で届いたらすぐにレンジでチンして、刻んで冷蔵庫へ。サラダの青みに使ったり、ごまあえに使ったりと活用しています。特に「春みどり」の外側の葉は鮮やかな緑で、感動的です。

洋ちゃんさん (66歳)

今は、野菜などが非常に高くなっていますね。調べてみると、ほとんどの野菜が冷凍できることが分かりました。それに大した下処理をしなくても大丈夫。なので無駄にしないように冷凍保存しています。

ちゃむさん (69歳)

旬の大根の皮は捨てず、むいたら洗って干切りにします。みそ汁の具にしたり、切り干し大根を調理するように炒め煮にすると柔らかくておいしいので、言わないと誰も大根の皮だと気づきません(笑)。おかずの一品にもなるしごみも減るし一石二鳥です。

たろきちさん (46歳)

### 毎日お茶わん1杯分の食べ物が捨てられている！

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のこと。日本では年間522万トン、1人当たり毎日お茶わん約1杯分(113グラム)の食べ物が捨てられています。その約47%は家庭から。ごはんを食べ残さないようにする、食べきれない分だけ買うようにする、といった工夫を1人ひとりがすることで、食品ロスの削減につながります。



### コープデリは食品ロス削減に取り組んでいます

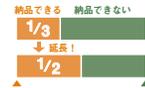
#### 1 規格外農産物の取り扱い

ちょっとした傷やサイズ違い、天候被害を受けた野菜や果物は、販売されることなく捨てられてしまうことがあります。こうした農産物を「ハネッコ」【不揃い】「天候被害果」として、ちょっとお得な価格で販売しています。



#### 2 商品の納品期限の延長

日本ではお店への納品期限を賞味期間の3分の1までとする商習慣がありますが、コープデリでは賞味期間が180日以上の商品は2分の1に延長。納品期限を長くすることで、食品ロスを減らしています。



#### 3 フードバンクへの寄贈

野菜や果物の不良品などに備えて、コープデリでは予備分を入荷しています。この予備分を使用しなかった場合、食品ロスになってしまうため、各地のフードバンクに寄贈。またお店などでもフードドライブを呼びかけています。



コープデリグループは、事業と活動を通して「SDGs(持続可能な開発目標)」の達成を目指しています。



今回の取り組みは、目標12:

つくる責任 つかう責任

につながっています。

12 つくる責任 つかう責任

