

「買物」「調理」「食事」に工夫を

基本3か条

- 1 買物するときには必要なものだけ
- 2 知恵をしばつて食品を使い切る
- 3 「もったいない」精神を
子どもや家族と分かち合う

「賞味期限」の正しい意味を知ろう

比較的劣化が遅い食品を、包装をしたまま所定の保存をした場合に、メーカーが風味や味、安全性を保証する期間です。賞味期限を過ぎてても、すぐに食べられなくなるわけではないので、においや見た目判断して食べましょう。

賞味期限の数字だけを過信せず、目で見て、嗅いで、自分で判断しましょう



生協ひろしまの取り組み

生協ひろしまの店舗からは、賞味期限が近づいたり、パッケージのへこみなどで販売できない商品を、「あいあいねっと」とさんと、福山市の「フードバンク福山」さんに提供しています。

生協ひろしまではずっと、生産者さんとの交流を深め、顔の見える関係づくりを進めてきました。生産者さんの思いを知り、残さず食べ切ろうという気持ちを育てています。



牧場での生産者さんとの交流会で、仔牛へのミルクやりを体験



コープハモンス食彩館から、フードバンク福山さんへ食品を提供

ロスをなくせば家計も楽に

高度経済成長期やバブル期には「消費は美德」「使い捨てがよい」といった言葉が使われてきました。宴会でも食べきれない量の豪華な料理が出され、残したものは捨てられていきました。「大量生産、大量消費、大量廃棄」の世の中は、「食べ物」を「命」ではなく「単なる物」として扱う傾向を生んでしまいました。深刻なゴミ問題、貧富の差、餓え…考え方を変えるべき時代が来ています。

食品ロスをなくせば、企業も「捨てていた分の材料費、人件費、配送費」などのコストがからなくなり、商品を安く販売できるようになるでしょう。食べ物大切にしている行動が、家計を助けてくれることも、ぜひ知っておきましょう。

買物に行く前からスタート

まずは、買物に行く前に冷蔵庫の在庫の確認を。食べられる量だけ買うようにします。そして、台所にあるものは使い切りましょう。ジャガイモの皮を余計にむかない、キャベツの芯まで食べ切るといった工夫も大切です。また、週に1度くらいは「冷蔵庫

の中にあるものだけで料理する日」を設けてみましょう。残り物を刻んでお好み焼きの具に、うどんをつぶして伸ばしてピザにと、工夫次第で楽しめます。「まめnanaレストラン」では、シチューにバナナが入っていたことがありました。一見ミスマッチでも、予想外に美味しい料理を開発するチャンスです。「こうでない」という固定概念を捨てて、ブロッコリーの代わりにほうれん草、カボチャの置き換えてみましょう。節約にもなりますよ。また、食品ロスを減らしていくことで家庭から出るゴミを減らせれば、ゴミ処理にかかる膨大な税金もカットできます。

食は体をつくる「命」

生協ひろしまさんでは「生産者と消費者の顔の見える関係づくり」に力を入れていると聞きました。一生懸命作った人がいると思えば食べ物に粗末にすることはできません。食は、私たちの体をつくる「命」です。もったいないという気持ちを大切に、「必要なものを買う」「あるものは工夫して食べ切る」を徹底していきます。