

「もったいない」を防げ！ 食べ物長持ち大作戦！

問合せ 環境課ごみ減量推進係 ☎0562-92-1113

太郎君：マッタマン！最近すごく暑くなってきたね。夏は、食べ物がすぐ傷むってお母さんが言っていたけど、食べ物が傷みやすいつてことは食品ロスも増えるってことなのかな？！

マッタマン：そうだね！確かにこれからの季節は、食べ物が傷みやすくなるし、食品ロスが生じる危険が増えるね！だからこそ、食べ物を適切な方法で保存することが大切なんだ！

太郎君：なるほど！じゃあ今回は、食べ物の適切な保存方法について教えてよ！

マッタマン：そうだね！今回は、主な食べ物の保存方法について説明するよ！

食べ物の保存のコツ

肉の保存方法

- ①肉は空気に触れる面積が多いほど傷みやすくなるので、使い残したものを保存するときは、空気に触れないようにラップなどで包み、冷蔵庫で保存します。また、一旦開封したものはできるだけ早く食べましょう。
- ②冷凍する場合は、ラップなどで空気を入れないように包み、1回で使う量に小分けをすると、調理の際に便利です。
- ③ひき肉はそのままでは保存がきかないので、使いきれないようなときは、加熱調理してから冷蔵・冷凍保存するなどの工夫をしましょう。



魚介類の保存方法

- ①一尾ものの魚は、流水でよく洗い、内臓やえらをとり、水気をよく切り、空気に触れないようにラップで包んで冷蔵します。
- ②刺身など生で食べるものは、買ったその日のうちに食べきるようにします。翌日以降に食べる場合は、加熱して食べましょう。
- ③青魚は傷みやすいので、早めに食べるようにしましょう。



野菜の保存方法

- ①葉を食べる野菜
①ねぎ、小松菜、ほうれんそうなど
適度な水分が必要なので、湿らせた紙などで包んでからさらにラップで包むかビニール袋に入れて冷蔵庫で保存します。



○キャベツ、芽キャベツ、白菜、レタス

- ・キャベツは芯をくりぬき、この部分に湿らせたキッチンペーパーなどをあてて、湿らせた紙やラップなどで包むかビニール袋に入れます。
- ・白菜は紙などに包み、冷蔵庫で保存します。
- ・レタスは芯の部分を手でくりぬき、キャベツと同様に保存します。

②実を食べる野菜（トマト、なす、ピーマン、かぼちゃなど）

- ・トマトはビニール袋に入れるかラップで包んで冷蔵庫で保存します。
- ・なすは水分が逃げないようにラップで包むかビニール袋に入れて冷蔵庫で保存します。
- ・ピーマンは水分をしっかりと切り、ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存します。
- ・かぼちゃは丸ごとであれば風通しの良い涼しい場所で保存できます。カットされたものは、種とワタを取り除き、ラップで包んで冷蔵庫で保存し、早めに食べきりましょう。

③根を食べる野菜（だいこん、にんじんなど）

- ・だいこんは葉がある場合は切り落とし、紙やラップなどで包んでから冷蔵庫で保存します。
- ・にんじんは水分をふきとってからビニール袋などに入れ、冷蔵庫で保存します。

④じゃがいも

じゃがいもは常温で長期保存できますので、風通しのよい涼しい場所で日に当てないように保存します。また、じゃがいもと一緒にりんごを保存しておく、芽が出にくくなり長持ちします。

⑤きのこ類

濡らさないようにビニール袋などに入れるかラップで包み、冷蔵庫で保存します。日持ちはしませんので、早めに使いましょう。

⑥たまねぎ

湿気がこもらないように、風通しの良い涼しい場所で保存します。

太郎君：食べ物って種類によって保存の方法が全然違うんだね！お母さんにも教えてあげなくちゃ！でも、ただ冷蔵庫に入れるだけだと、いつ冷蔵庫に入れたか忘れちゃうよね・・・

マッタマン：そうだね！いつ入れたか忘れないうちに使うのが大事だけど、保存するものにいつ冷蔵庫に入れたかを書いておくのも1つの方法だよ！

太郎君：そっか！そうすれば間違えずに古いものから使っていけるね！

マッタマン：あとは、冷蔵庫の中を常に把握するのも大切だよ！そうすれば買い物に行ったときに無駄なものを買わずに済むからね！

太郎君：買い物のときは、使いきれぬ量を買うことも大切だよ！キーワードは、「もったいない」だね！

マッタマン：そのとおり！みなさんも、「もったいない」を意識した食材の保存や買い物を心がけ、食品ロスを生まないようにご協力をお願いします！



適切な方法で保存することが、食品ロスをなくす第一歩だよ！