

一石三鳥!?

ローリングストック法で食品ロスをなくせ!

問合せ 環境課ごみ減量推進係 ☎0562-92-1113

太郎君：もったいないな・・・消費期限が切れちゃった非常食がいっぱい捨てられているよ!!

マッタマン：うん、確かにもったいないことになっているね!

太郎君：でも確かに、非常食っていざという時まで食べないから、消費期限を切らして食品ロスになってしまうことはどこの家庭でもありそうだね! 食品ロスを生まないように何か良い方法はないのかな??



マッタマン：太郎君、実は非常食を食品ロスにしないための方法があるんだよ! 「ローリングストック法」っていうんだ!

太郎君：ローリングストック法!? なんかカッコいい名前だね! でも、どんな方法なの??

ローリングストック法とは??

非常食を定期的に（1か月に1、2度）食べて、食べた分を買い足して備蓄していく方法。

メリット①

消費期限や賞味期限が切れて、食品ロスが生じてしまうことがない。

メリット②

消費期限が短いレトルト食品など非常食として扱える食品の幅が広がる。

メリット③

定期的に非常食を食べるため、災害時も食べ慣れたものを食べることができる。



太郎君：なるほど! とても簡単な方法だけど、効果は抜群だね! 早速今日の晩ご飯に非常食を食べたいってお母さんをお願いしようっと。

マツマン：広報とよあけ7月1日号に掲載した食べ物の保存のコツ果物編を紹介します！

食べ物の保存のコツ ～果物の保存方法～

いちご



あまり日持ちがしないので、
早めに食べましょう！
洗ったりへたを取ったりすると
傷みやすくなるので、
食べる直前に洗いましょう！

みかん



風通しが良く、涼しい場所で
保存しましょう。
箱に入っている場合は、ふたを
開けたままにし、傷んでいるものは
取り除きましょう。

オレンジ、レモン、グレープフルーツ

風通しが良く涼しい場所で保存し、
長期保存する場合はビニール袋に入れて
冷蔵庫へ入れましょう。



ぶどう



ビニール袋などに入れて冷蔵庫で
保存し、早めに食べましょう。
長時間冷蔵庫に入れておくと、
味が落ちてしまいます。

りんごの秘密

りんごからはエチレン（果物を成熟させる植物ホルモン）が多く発生します。このため、追熟（収穫してから熟させること）させたい果物は、りんごと一緒にビニール袋に入れると効果的です。逆に、影響を与えたくない野菜や果物を保存する際は、りんごを入れた袋をしっかりとめて保存しましょう。

りんご



温度差のある場所が嫌いなので、
温度の安定している涼しい場所で
保存しましょう。

かき



買ったなら早めに食べましょう。
保存する場合は、ビニール袋などに
入れて冷蔵庫で保存しましょう。

バナナ



青い部分が残っているものは未熟なので、常温で追熟させましょう。追熟が進むと全体が黄色くなり、更に熟すと皮に黒い斑点（シュガースポット）が現れ、バナナが完全に熟した証拠となります。また、冷蔵庫に入れると黒く変色し、ものに触れた部分から傷んでくるので、バナナハンガーなどにつるして保存しましょう。バナナを買ったままビニールに密封しておくと、エチレンで早く熟成するので1本ずつ分けて袋に入れて封をして、涼しいところで保存をするとより長く保存できます。

適した方法で保存して、
食品ロスをなくそう！

