



最近はじめた(もしくは、以前からおこなっている)工夫していることを教えてください

食材を無駄無く食べ尽くす。
野菜はヘタは捨ててしまうがその近く、皮など余すことなく食べることを心がけている。
端野菜を捨てずにきんぴらにして食べたりしてます。
最近宅食に変えたら、家事が楽になった。食材を腐らせたりすることもなくなり、無駄遣いや食品ロスも減らせた。
シェア畑を借りて野菜作り。
地味なことだができるだけ購入した食品は食べきることをの徹底にチャレンジしている。意外と難しい。
時間が不規則な職業に付いていますが、休日に作り置きしています。帰ればすぐに温めて食事をしているので、レトルトや揚げ物を購入することは無くなりました。次の作り置き日まで食材は冷凍保存し無駄がなくなりました。
食品ロスを少なくするために、すぐ食べるものは、できるだけ、値引きシールを利用、産直の物や、生産者さんの顔が見える品物をスーパーで購入することを心がけている。
野菜の摂取、塩分・糖質を控える、賞味期限の近い物から消費する。
食材を使い切る インスタントフードを極力使わない。
外食を減らし手作りを。
フードロスを抑える。
廃棄食材の削減。
以前は一週間分の献立を何となく考えて買い物をしていましたが、5日分の献立を考えて残りの2日は残った食材で調理をするようにしています。そしてお肉や野菜やキノコ類等残った食材は冷凍保存しロスを出さないようにしています。
なるべく無駄を無くすために大まかな1週間の献立を決めておいて買い物をするようにしています。
必要なものだけを購入するため 買い物メモは必須です。コロナ禍で買い物へ出かけることも少なくなり ホワイトボードに必要なものをその都度書いておいて 頼んだものなどを確認してから買うものをメモにして買い物へ。無駄なものや二重に買うこともなくなりました。
煮物の汁などはおからなどを炊くようにして全部使い切る。
トマトの苗を買いました。肥料も袋に入ったまま穴を開けて水を入れ背の高いトマトが収穫できるとのこと楽しみです。腕肩首が痛く重い物が持てませんいつも生協様には助けてもらい嬉しいです。
少なくするよう皮ごと食べられるものは皮をむかないようにしている。スイカの白い部分も薄切りにして塩麴をまぶしお漬物やサラダにしている。ゴミの分別、紙類、新聞紙をわけて出している。お風呂残り湯洗濯している。
食品は冷蔵庫の在庫を記入し扉に貼り一週間程度の献立を考えて足りないものを買って足しています。
冷蔵庫にある残り物(野菜や肉類と何でも)を Google 入力。レシピを選択すると何点か出てくるのでその中からメニューを選んで料理する。
庭の隅を小さな菜園にしてつまみ菜を植えていたり(ネギ、パセリ、ニラなど)ベランダで鉢やプランターにベビーリーフの種を蒔いたり簡単なサラダ菜を作っています。食品ロスを少なくするため、保存方法に工夫しています。塩、砂糖、酢、酒などを利用して期間を長くできるように考えています。

最近はじめた(もしくは、以前からおこなっている)工夫していることを教えてください

フードロス食材を選んで購入する消費期限の短いものから手に取る。綿や麻などの肌に優しく自然素材の衣服を選ぶ。

食品ロスがあるためお弁当のおかずを取っている。間食も少なくなりロスもなし。そのことにより節水・高熱量の経験また意識が高まっている。まなびは生活の知恵の元になっているのできっかけを与えてもらっている。暮らしのアンケートを書くことそのものが意識の改善になる。

SDG s 親の生活心得にあった(明治生まれの母)私も豊かな時もそうでなかった時も忘れずにおれた。特に身近で日々の食べ物や物を少々のことを粗末にせず腐ってない限り食べている。

野菜、果物の屑などはコンポストに入れて再生させています。 ※コンポスト…たい肥作りの容器

外食は控え、家食になったがやはり働いていると毎日の食事は大変。

生協の注文に合わせあらかじめ一週間の献立を決めておきロス削減とそれによる出費の削減を図っている。

生鮮野菜を使い切るように焼きそばの具などを作って一回分ずつ冷凍しておくなど。

食材を買いすぎないように気をつける。以前と同じように買っていると使いきれないことに最近気づいた。

スーパーで買い物をする際に賞味期限、消費期限が近いものから買うようにしている(奥から取らず手前取り)。

食品ロスを減らす。使うものだけ買う。赤札のついているものを買う。その日に使うから。

食は生協で一週間まとめ買いをしています。40年以上になります。ほぼ生協商品でできます。節約にもなります。お勧めです。

フードロスを少しでもなくすようにスーパーでは手前から商品を取る。

冷凍する。常備菜を作るなど食べきれないように食材を工夫する。

野菜肉魚などバランスよく食べます。加工食品より手作りに。

廃棄食品ロスを個々の家庭でも気にすることが必要。

野菜の自家栽培を小規模ながらはじめました。

注文した品に少し手を加える。

食品ロスが少しでも減るよう食材を使い切るようにしています。

なるべく国産やちょっとしたものは家庭菜園したりしています。

食・食べ物を無駄なく使い切る。家にある食品を記憶しておく。

以前から煮物を作り残ったものは次の日に食べ、それでも残った時は味噌汁にしています。

食材を無駄なく使い切るために作り置きを心がけています。新しいことにチャレンジしたいです。

固くなった米粒はお茶漬けにして食べるかおかゆにしてなるべく捨てないように気をつけている。

非常食も含めて家にある缶詰やレトルト食品の消費期限を定期的に確認し期限に近いものから夕食などで食べきるようにする。

食べ残しはしない。なるべく空腹時に買い物はしないようにする。(余計なものを買ってしまう)

余った食材が色々ある時はチャーハンに入れたり具沢山の味噌汁にする。

冷蔵庫の中身は結構マメにチェックして買うものが重ならないようにしている。

鶏肉はパックに入っているものではなく袋に入っているものがあるときはそちらを購入する。

腐らせて捨てないようにしています。一人住まいなので余り気味に注意している。

最近はじめた(もしくは、以前からおこなっている)工夫していることを教えてください

国産の商品は安心安全です。食品ロスをなくすようを週に1回冷蔵庫のチェックをして掃除をします。特に調味料は賞味期限を忘れないようメモしてボードに貼っておきます。乾物も。

瓶のものも定期的にチェックします。

断捨離と言うかレトルト缶詰と非常食以外はなるべく持たない。早く使う。

まとめ買い。

買ったものは色んな調理方法で使い切り捨てることのないように。

食べ物を大切に捨てる部分をできるだけ少なくする料理を工夫し、残り物を捨てることのないように食べています。数年前から毎日の献立をノートに書いて栄養面、色々な食材を使うことを考えていますが、特にありがたいのはよどがわさんでエコ栽培のお野菜がたくさんあるのが嬉しいです。

必要分しか作らず(ロスをなくす)今ある食材を利用するの食生活をする。アイデア次第で美味しいものができる。

無駄にしないで使い切りたい。野菜の芯も薄くカットして食べたり、量が多いものは家族で分散して腐らないように食べ切る。

賞味期限のチェック。食品を無駄にしない。

食べ残しの無いように2回に分けて食べるようにしています。

手作りのものをより心がけています。