

食材をムダにしない！ 食品保存

・食品ロスとは？

本来まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のこと！食品ロスの発生量（2018年）⇒年間約600万トン

家庭からの食品ロスは約46%⇒食品ロスの半分は家庭から出ています。

※お金に換算すると、4人家族で年間平均6万円！！

・家庭の食品ロス3大要因

食べ残し38%、直接廃棄31%、過剰除去31%

・おいしく長持ち！食品保存のテクニック！

野菜の冷蔵保存5つのテクニック（食品ロスの食材別では第1位が「野菜」である）

① もやし

⇒もやしは傷みやすいため温度の低い野菜室ではなく冷蔵室で保管し、爪楊枝などで空気穴を数か所あける。

② 葉野菜（ほうれん草、小松菜、春菊など）

⇒ケースなどに入れて葉野菜を立てて保管する（育った環境に近づけて保管する）

③ きのこと（しいたけ、えのき、しめじなど）

⇒きのこは洗わずにペーパーで水気や汚れを取り、ペーパーを巻いてポリ袋に入れて保管する（しいたけは孢子が飛ばないように笠を下に向けて保管する）

④ ヘタやタネのある野菜（パプリカ、ゴーヤー、かぼちゃなど）

⇒ヘタやタネを取り除いて保管する（水分の多いタネや白いワタから傷み始める）

⑤ レタス

⇒レタスの成長を止めるためレタスの芯に爪楊枝を3本刺してポリ袋に入れ、芯を下にして保管する。



必要な分だけの食材を買い最後までおいしく食べることが食品ロスの削減になります。SDGs（持続可能な開発目標）の達成にも繋がっていきます！

【イベント開催報告！】

稲城くらしフェスタ2022

10月2日（日）いなぎペアパーク（稲城長沼駅前広場）にて開催しました。今年も新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として、入口を1ヶ所とし、入口で検温・消毒をし、食事厳禁で行いました。



テーマは**持続可能な食生活を上手に目指そう～地産地消で元気な**

稲城/食品ロスを減らそう/缶詰・ビン詰・レトルト食品を上手に使った食生活を～として、消費者団体による食に関する展示、官公庁による消費者啓発を行いました。



当日は天気に恵まれて、たくさんの方に来場して頂きました。

あなたもチャレンジ！消費者クイズ！！

Q. 通信販売で買ったものはクーリングオフできる。

①できる ②できない

答え：②できない

解説：通信販売にはクーリングオフ制度はありません。返品の可否は業者の規約に従うことになるので確認してから注文しましょう。

家庭用フィットネス器具 楽そうに見えても身体に負担

テレビショッピングで、通電して筋肉に刺激を与える運動器具を購入した。使ったところ足首が痛くなるなど体調が悪くなった。説明書を読むと、糖尿病などの持病がある人は使用しないようにと書かれていた。私には糖尿病があるため、使えない商品だった。（80歳代 女性）

【アドバイス】

- ・足を置くだけで振動や電氣的刺激で足腰の筋肉が鍛えられる、という家庭用フィットネス器具を通信販売などでよく目にしますが、楽なように見えても、身体に負担がかかることを理解しておきましょう。自身の健康状態や既往症などを考慮し、購入について慎重に判断することが大切です。
- ・テレビショッピングなどの通信販売や店舗購入では、クーリング・オフができません。不明な点は購入前に販売店などに必ず確認しましょう。
- ・間違った使い方により体調を崩すこともあります。取扱説明書をよく読み、正しく使用してください。
- ・体調に合わせて無理のない程度に使用し、異常を感じたらすぐに使用をやめましょう。体調不良が続くときは医療機関を受診しましょう。



（国民生活センター 見守り新鮮情報より）

クーリング・オフなど契約に関する相談は・・・

稲城市消費生活センター



©K Okawara・JET Inc.

相談電話 042-378-3738

月～金曜日（年末年始・祝日除く）

午前9時30分～正午、

午後1時～3時30分

