



「食品ロス」をなくそう！

野崎 留美

今、世界的な問題になっている「食品ロス」。

やすらぎのヘルパーさんも利用者さん宅に訪問し、食材を無駄にしないようにさまざまな工夫してくださっているので私も勉強になります。

実際にどんな食品が捨てられているのでしょうか。

2022年ハウス食品が調査した「最近捨ててしまった食品・食材ランキング」その第1位はキャベツ！次いでキュウリやもやし、レタスなどの野菜が並びます。

これらは、野菜を長持ちさせる保存術で瑞々しい状態を長く保つことができます。



① 葉野菜は立てる

ほうれん草、小松菜などの葉野菜はペットボトルなどの空き容器を利用し、立てて野菜室に入れることで、寝かせるより鮮度と栄養価が保てます。

② 実野菜は丸ごと冷凍する

ナス、トマトなどの実野菜はカットせずに丸ごと冷凍します。使用する際は、常温で5分ほど置いておくと包丁で簡単に切れます。



③ ヘタと種は取り除く

ゴーヤやパプリカなどは縦半分に切り、ワタと種を取り除いて、切り口にペーパータオルをかぶせてからラップで包みます。



④ ペーパータオルで水分オフ

キャベツや白菜の切り口が黒ずんでいる原因はカビです！切り口の水分をペーパータオルで拭いておくと、カビの繁殖が防げます。

⑤ 食材に適した保存場所へ

冷蔵庫の中で1番温度が高いのは野菜室です！雑菌の繁殖を防ぐため、低温を好むもやしはチルド室、キノコやカット野菜は冷蔵室に保存します。



⑥ ミックス野菜を活用する

キャベツ+にんじん+ピーマンなど半端にあまった野菜を切り、ミックスして冷凍しておけば、そのまま野菜炒めなどに使えて便利です。

買って来た食材を最後まで利用者さんに美味しく食べきっていただき、環境に優しい生活に、ぜひ取り組んでみてください。