

## 買い物編

使いきれず  
カット野菜を買う  
ようにしている



買い過ぎないように心掛けている。  
食卓の彩りは気にするが、そのために  
わざわざ買うのではなく、  
他のもので代用できないか  
考える（赤が足りない時、トマトを  
買うのではなく人参で代用など）



めずらしい調味料や  
食材は一番量の  
少ない物を  
購入して試す

（割安感から大きい物を  
買わないようにする）

コープメインで1週間の献立を組んで、  
スーパーは買い足しに行くにとどめる

お腹がすいている時には  
買い物に行かない

コープのカタログは日を変えて2回チェックして、  
吟味してから買う



食品ロスとは、まだ食べられる食品を捨ててしまうことです。  
食べ物を無駄なくおいしく食べることが、食品ロス削減だけでなく節約にも  
つながります。コープデリにいがたの組合員さんが実践しているアイデアを、  
昨年の秋の総代会議にてお聞きしました。その一部を紹介いたします。

## 料理編

煮物、おでん等の煮汁が  
余った場合はとっておいて  
+ごぼう・人参・きのこ・油揚げ等入れ、  
炊き込みご飯にする

今ある材料で  
名もない一品を  
作る



週末は冷蔵庫・  
冷凍庫の中のもので作る。

またはそういう日を  
これから作りたい



野菜は週末に  
まとめて買って常備菜を作る。  
月～木曜日の間に食べきって金曜日は残りの  
野菜で野菜ラーメンにして食べきる



## 食品ロスの現状

日本の食品ロス量は年間522万トン（※）

日本の食品ロス量は、世界中で飢饉に苦しむ人々に向け  
た世界の食料支援量（2020年で年間420万トン）  
の1.2倍に相当します。また、日本の食品ロス量は年  
間522万トンの約半分の247万トンが家  
庭から発生しています。食品ロスを国民  
1人あたりに換算すると「お茶碗約1杯分  
（約113g）の食べ物」が毎日捨てられて  
いることになるのです。

※農林水産省及び環境省「令和2年度推計」



## アイデア編

野菜は冷凍、干す、  
おすわけをする

子どもに自分で食べられる量の  
ご飯をよそわせている



近所の方々と物々交換をしている。  
野菜の食べ方、調理の仕方を  
教えてもらっている

フードドライブ\*の  
活動に参加する

\*フードドライブ：家庭で余っている食  
べ物を持ち寄り、フードバンクなどに  
寄付する活動



外食の際、  
少なめをお願いする  
など、残さないようにする



料理しようと思って買い過ぎてしまうが、  
仕事で疲れてそのまま放置してしまうことがある。  
「この次にしよう」と思うものは  
買うのを控えよう



会場のようなす



▲十日町交流センター



▲黒埴市民会館

## 出席した方の感想

- ・物価の高さあり、まずは食品ロスを減ら  
していくことが大切だと思う。タイム  
リーな学習会でした。
- ・ほべたんポータルアプリ、とっても便  
利そうなので、インストールして食品  
ロスを減らしていきたいです。
- ・生活と直結した最新の勉強などもでき  
、いつも楽しみにしています。SDGs  
など周りの人がまだ知らないうちに情  
報を知れるのでうれしいです。
- ・グループ交流で、冷凍野菜を活用して  
いるなど皆さんと考えることが一  
緒で笑いました。
- ・3年ぶりのグループ交流、やはり楽し  
い。皆さんのいろいろな話が聞ける、  
対話できることは本当によい。

- ・総代としてコープデリにいがたの取り  
組みを知ること、利用の仕方や日常  
生活でも考えたり見直したりするこ  
とができると思いました。
- ・相変わらず有意  
義な会でした。  
お持ち帰り  
品もおいし  
そう！



▲総代会議の会場内に「フードドライブ」のコーナーを設け、参加者にご協力いただきました



▲今回の試食品

「総代会議」では、コープデリにい  
がたの理事会報告や組合員活動報告  
などの他に、グループ交流の時間も  
あり、組合員のいろいろなアイデア  
を知ったり、意見を伝えたりするこ  
とができます。また、さまざまな取  
り組みも学べます。総代でなくても、  
オブザーバーとして参加することも  
できます。  
これからもコープデリにいがたは、  
さまざまな機会でご組合員の声を受け  
止めてまいります。  
今回、本誌6ページに「未来の夢ア  
ンケート」〜2035年あなたのく  
らしの願いを教えてください〜を掲  
載しています。皆さんの声をお待ちし  
ています。

コープデリにいがた2022年秋の  
総代会議では、「食品ロス削減につ  
いて」の学習会  
とグループ交  
流を行い、み  
んなで話し合  
いました。  
▲学習会資料

聞かせて

# あなたの食品ロス削減アイデア

## 保存編

作り過ぎたら冷凍保存し、  
一品足りない時に利用する。  
たくさんもらった野菜も  
下茹でして冷凍する

キノコや長ネギなどは、  
買ってきて1回目の調理で残ったものを  
使いやすいように切って冷凍して  
使い切るようにしている。  
調理の時短にもなる

生姜は買ってきたら  
直ぐにすりおろし、  
1回分ずつ包んで冷凍

生姜や  
ニンニクなどは  
チューブを利用する私



買ってきた商品の食品名と賞味期限を、  
紙に書いて冷蔵庫のドアに  
貼っておく

冷蔵庫は詰め過ぎず、  
中身を見えやすくする  
（透明な保存容器に入れている）

肉は安い時に買って、  
塩糖水\*につけるか冷凍する

\*塩糖水（ブ라인液）：肉や魚250〜300g  
に対し水30ml・塩3g・砂糖3g

ミックスチーズは片栗粉をまぶして  
冷凍保存する。くっつかず、使いやすい

コープデリ  
にいがた  
編集委員会発

冷蔵庫内の  
見える化が大事だね



編集委員

