健康に、家計に、環境にもやさしく

保存版

もうムダにしない！食材の便利帳

写真：１日１人あたりの野菜の適量

「新鮮なうちが一番おいしい」「食べられる分だけ買えばいい」…わかっていても、せっかくの食材や食べ物を捨ててしまうこと、ありませんか？

栄養バランスを考えて、必要な量だけ食材を買って食べきることは、自分や家族の健康管理にとって大切です。また、食べ物を無駄にしないことは、家計の節約や、環境にやさしい生活にもつながります。

ここでは、食べ物の「もったいない！」を減らすために、保存の方法やコツについてご紹介します。

かまくら３Ｒ
推進キャラクター
にゃん丸

＜目次＞

１．買い物のコツ……P.1
２．調理～片づけまでのコツ……P.2
３．野菜・くだものの保存のコツ……P.3
４．肉・魚・大豆製品などの冷凍保存のコツ……P.5
５．冷蔵・冷凍庫活用のコツ……P.6
６．食品ロスについて……P.7

1．買い物のコツ

■「適量」を意識しましょう

自分や家族の健康のために必要な食品の「適量」を意識してみましょう。また、野菜の旬（P. 3～4 参照）を意識することで、栄養価の高い食材を安く買うことができます。

＜１日に摂りたい食材の目安（例）（成人 30～49 才）＞

※年齢や身体活動量で異なります。

野菜 400g（表紙写真参照）

青菜 60g

＊ほうれんそう 1～2 株

色の濃い野菜 60g

＊プチトマト 1 個

＊ブロッコリー 1 房

＊にんじん 1/10 本

その他の野菜 230g（海藻（戻し）含む）

＊しめじ 3～6 本

＊キャベツ 1 枚

＊大根 1/16 本

＊わかめ少々

芋 50g

＊じゃがいも 1/2 個

＊なす 1/8 本

＊たまねぎ 1/4 個

＊きゅうり 1/2 本

＊ごぼう 1/8 本

くだもの 150g

＊りんご 1/2 個

＊みかん 1 個

穀物 350g（男性） 240g（女性）（乾燥の重さ）

＊＊ 80g（ご飯 180g）

＊粉 70g

（ビスケット 1 枚 ＋ 食パン 6 枚切 1 枚）

＊乾めん 90g（めん 220g）

牛乳・乳製品 205g

牛乳 200g　チーズ 5g

肉・魚 100g

＊薄切り肉 30g

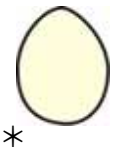
＊切り身 70g

豆・大豆製品 80g（味噌 10g 含む）

＊とうふ 1/4

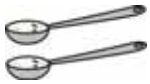
＊味噌 大さじ 1/2 杯

卵 40g



＊Sサイズ 1 個

砂糖 20g



＊大さじ 2 杯

油脂 15g

塩分 8g 未満（男性） 7g 未満（女性）（醤油、食パン等加工品の分も含む）

＊は食材の例と、目安の分量

鎌倉友の会資料より

- ☑ 冷蔵庫等の在庫をチェックし、必要なものをメモして買い物に行きましょう。
- ☑ 少量パックやばら売りを利用し、なるべく必要な量だけ買いましょう。
- ☑ 空腹時に買い物に行くと買いすぎてしまう場合があるので、注意しましょう。

コラム　賞味期限と消費期限の違い

賞味期限：おいしく食べられる期限のこと。この期限を過ぎてもすぐ食べられないということではありません。劣化が比較的遅いものに付けられます。
※卵の賞味期限は、生で食べる場合の期限です。

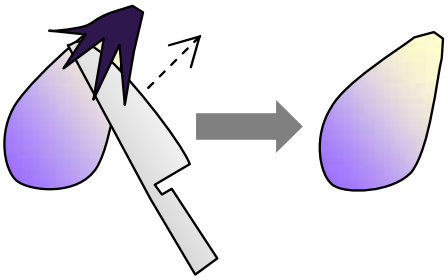
消費期限：この期限を過ぎたら、食べない方がいいとされています。およそ５日以内に急速に劣化してしまうものに付けられます。

2．調理～片づけまでのコツ

■調理のとき

☑ 食べられる部分を取り除かないように、野菜を切りましょう。

例）ナスはヘタの部分に向けて鉛筆を削るように包丁を入れると、きれいに取り除けます。



☑ なるべく丸ごと、皮ごと使いましょう。

☑ 家族の外食の有無など食事が必要な人数を把握して、食べきれる量を作りましょう。

■食事のとき

☑ 家族の食欲に応じた量を盛り付けましょう。

☑ おいしそうに見える盛り付けを意識してみましょう。

例）煮物の上に薬味を少し盛る、なるべく立体的に盛り付けるなど

☑ 自分が食べきれる量がどれくらいか、意識してみましょう。

☑ 食べ物への感謝の気持ちを持って食べましょう。

■片付けのとき

☑ 食べきると、洗いものもスッキリ簡単にできます。

☑ 余ってしまった場合は、次回作る時に量を調節してみましょう。（お味噌汁などは一度お椀で人数分を計って、鍋に入れる水量の目安を知っておくと便利です）

コラム　余ってしまいがちな食材の活用方法

ジャムは紅茶やヨーグルトに入れたり、漬物は細かくきざんでチャーハンやパスタに入れるなど、たくさんの活用方法があります。レシピは料理本以外に、レシピのサイトや食品メーカーのホームページにも紹介されているため、参考にしてみましょう。

例）クックパッドホームページ「食べきりエコレシピ」

http://cookpad.com/pr/contest/index/523

今回ご紹介する方法以外にも、食べきりレシピや食材の保存方法のアイディアは、各ご家庭にたくさん隠れているかもしれません。

友人やご近所の人同士で、話し合ってみましょう。

3．野菜・くだものの保存のコツ

よく使われる食材や傷みがちな食材について、上手に保存するためのひと工夫をご紹介します。

食材の種類	保存方法　季節：旬
ほうれんそう 冬	冷蔵　濡らした新聞紙などで包み、ポリ袋に入れる。 冷凍　少し硬めに茹でてから 4～5cm に切り、水気をしっかり取ってから小分けにラップで包み、ポリ袋に入れる。
レタス 春～秋	冷蔵　手で芯を取り、その部分に水で濡らしたキッチンペーパーを詰め、新聞紙で包んでから芯のあった部分を下にする。
しそ 夏～秋	冷蔵　柄の部分を水につけ、ラップなどでしっかり包む。
ブロッコリー 冬～春	冷蔵　ポリ袋に入れ、口を閉じて入れる。 冷凍　早めにゆでて、小分けに包んで冷凍する。
もやし 通年	冷蔵　水をはったボウルに入れると、やや長持ちする。
トマト 夏～秋	冷蔵　新聞紙に包み、ヘタを上にする。 冷凍　ヘタをくり抜いて水気を拭き、ラップで包み、ポリ袋に入れる。（加熱調理に使用可能）
なす 初夏～秋	室温　低温に弱いので、水気を拭いて冷暗所に保存する。 冷蔵　新聞紙に包んで入れる。
きゅうり 初夏～夏	冷蔵　水気をふきとり、ビニール袋に入れて、立てて保存する。
ピーマン パプリカ 夏	冷蔵　ラップでしっかり包んで野菜室に入れる。 冷凍　せん切りにして茹で、冷ましてから小分けに包んで冷凍する。
かぼちゃ 初夏～秋	室温　丸ごとであれば冷暗所で１～２か月保存できる。 冷蔵　ワタを取り、使う大きさにカットする。
大根・かぶ 冬	冷蔵　葉を切って湿らせた新聞紙に包み、根を下にする。 冷凍　半月切りなどして、水気を拭いてから小分けに包んで冷凍する。
にんじん 秋～冬	冷蔵　水気を拭いてラップで包み、ポリ袋に入れる。 冷凍　せん切りにして小分けに包んで冷凍する。
ごぼう 晩秋～冬	室温　泥つきのものは包装のままか、新聞紙に包んで保存する。 冷蔵　洗ってあるものは、ラップでしっかり包む。
玉ねぎ 春 にんにく 初夏	室温　夏以外は紙袋やかご、ネットに入れて冷暗所で保存する。ポリ袋にいれる場合は袋の口は開けたままにする。 冷蔵　傷みやすい新玉ねぎや夏の玉ねぎ等は、ポリ袋に入れる。

食材の種類	保存方法　季節：旬
れんこん 冬～春	室温　冷暗所で保存する。 冷蔵　使いかけはラップで包む。
芋類　秋	室温　新聞紙に包んで冷暗所に保存する。
長ねぎ あさつき 通年	室温　泥つきの長ねぎは新聞紙に包み、冷暗所で立てて保存する。 冷蔵　洗ってあるものはポリ袋に入れて保存する。 冷凍　小口切り等にして、小分けに包んで冷凍する。
しょうが 夏	室温　新聞紙に包み、冷暗所で保存する。 冷蔵　キッチンペーパーとアルミホイルで包むか、焼酎につける。 冷凍　スライスやすりおろして小分けに包んで冷凍する。
しいたけ　秋 まいたけ えのき しめじ	冷蔵　買ったパッケージのままかラップで包んで野菜室で保存する。水気があると痛むので濡らさないようにする。 冷凍　石づきや根元を取り除いてそのままか使いやすい大きさに切り、小分けに包んで冷凍する。
きくらげ　春～夏 エリンギ　通年	冷蔵　買ったパッケージのままかラップで包んで野菜室で保存する。水気があると痛むので濡らさないようにする。
りんご 秋～冬	室温　1個ずつキッチンペーパーや新聞紙に包み、冷暗所で保存する。 冷蔵　周りの野菜を熟させるので、ポリ袋に入れ野菜室で保存する。
バナナ 通年	室温　常温で保存する。 冷凍　皮をむいてレモン汁を振り、ラップでしっかり包む。輪切りにするのも良い。
パイナップル 夏（国産）	冷蔵　新聞紙に包み、葉を下にして野菜室で保存する。 冷凍　食べやすい大きさに切ってラップで包み、ポリ袋に入れる。
キウイ　冬～春	室温　やわらかくなるまで常温で保存する。
さくらんぼ　初夏	冷蔵　２～３日以内に食べきる。
桃　夏	室温　常温で保存し、食べる２～３時間前に冷蔵庫に入れる。

＜その他のくだものの保存方法＞

- いちごはつぶして砂糖を加え、電子レンジで加熱したものを冷ましてから冷凍することで、ジャムやお菓子作りに使えます。
- かんきつ類は、みかんはまるごと、グレープフルーツやオレンジは外側の皮をむいてから小分けに包んで冷凍します。また、果汁を製氷皿で冷凍するとフローズンドリンクや調理に使えます。

４．肉・魚・大豆製品などの冷凍保存のコツ・・・

肉や魚は、冷蔵庫に入れても保管できる期間は買った日から２、３日です。すぐ使い切れない時は、早めに冷凍しましょう。

食材の種類	保存方法
ひき肉	冷凍 買った日にできるだけ薄く平らにして冷凍か、なるべく火を通してそぼろ状にしてから冷凍する。
うす切り肉	冷凍 １～２枚ずつラップで包む。
しらす	冷凍 生のものは熱湯をかけ塩抜きし、水分を拭き取ってから密閉容器に入れる。
ちりめんじゃこ	冷凍 そのまま冷凍できる。
たらこ	冷凍 ひとつずつラップで包んで冷凍する。（約２か月）
生めん	冷凍 買ったときの包装のまま冷凍する。（約１か月）
もち	冷凍 真空パックのものはそのまま、それ以外はラップで包んで冷凍する。
ごはん	冷凍 １食分ずつに分けてラップなどで包んで冷凍する。
パン	冷凍 ラップなどで包み、冷凍する。（クリームは不可）
練り製品	冷凍 使いやすい大きさにカットして保存する。（かまぼこは食感が変わるので注意）
ヨーグルト	冷凍 小さなカップタイプはそのまま冷凍できる。 プレーンヨ―グルトは砂糖やジャムを混ぜれば分離しない。
油あげ	冷凍 用途に合わせて切り、保存袋に入れる。
納豆	冷凍 そのまま冷凍できる。（約２か月）自然解凍か、電子レンジの解凍モードで解凍する。
豆腐	冷凍 食感は変わるが、パックのまま冷凍できる。開封した場合は食べやすい大きさに切って小分けに包んで冷凍する。

5．冷蔵・冷凍庫活用のコツ

■冷蔵・冷凍庫の整理テクニック ～週に１度は整理しましょう～

冷蔵庫

❶ 常備品の定位置を決めると、在庫確認が簡単＆確実になります。

❷ 棚の中央を空けてコの字型に収納すると奥まで見やすく、取り出しやすくなります。

冷凍庫

❶ 重ねてしまうと下のものが見えなくなるので、なるべく立てて並べましょう。

❷ 箱などを使って仕切ると整理しやすく、コンパクトに収納できます。

❸ 細かいものは迷子にならないように、カゴなどに入れましょう。

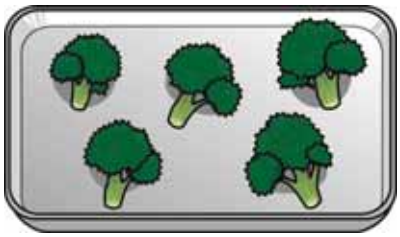
ポイント

保存容器や冷凍保存袋は、置き方によって見えなくならないように、ラベルを貼る位置に注意しましょう。

■冷凍保存のポイント ～すぐに食べないものは、すぐに冷凍しましょう～

新鮮なうちに急速冷凍！

新鮮なものは新鮮なうちに、短時間で凍らせることがおいしさを保つ基本です。（金属製のトレーなどに広げると、早く凍ります。）



お菓子の缶など、金属製の容器なら何でもOK！

ぴっちり密閉！

空気や水分が入っていると、冷凍保存でも傷みが早くなってしまいます。

使いやすいように小分けに！

冷凍時間も短くなり、無駄に解凍することも防げます。

冷凍保存期間の目安

- 肉や魚：２～３週間
- 野菜類（生のまま冷凍）：２週間
- 野菜類（加熱後冷凍）：１か月

6．食品ロスについて

■もったいない！食べられずに捨てられている食品

まだ食べられるのに捨てられている食品のことを「食品ロス」と言います。日本の食品ロスは年間 500 万～800 万トンであり、年間の米生産量とほぼ同じ量が捨てられています。鎌倉市においても、年間約 700 トンもの食品が手つかずのまま捨てられています。
大切な食べ物を捨てることのないように、普段の生活の中で心がけましょう。

＜特によく捨てられていた手つかず食品（上位５位）＞

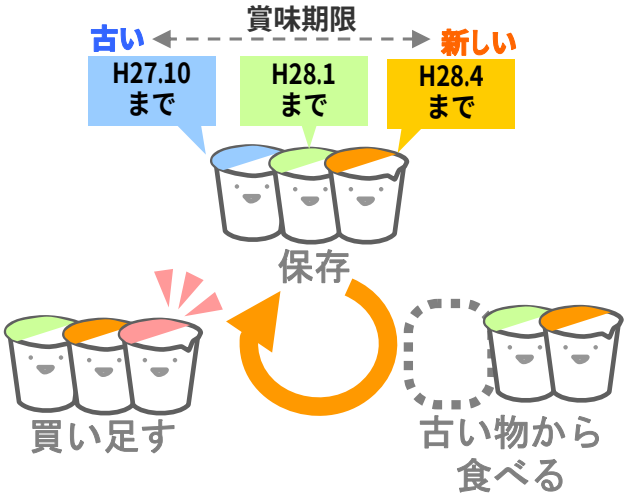
１位　豆加工品（納豆、油揚げ、豆腐）
２位　根菜類（芋、れんこん等）
３位　めん類（ゆでうどん、そば）
４位　くだもの（りんご、なし、みかん）
５位　漬物・佃煮類

写真：「家庭系ごみ質組成調査」（平成 26 年度）

健康食品やお菓子もたくさんあったよ！

コラム　「ローリングストック」で効率的に消費

ローリングストックとは、日常生活の中で使う食品を、普段の食事に使いながら一定量を保管する方法のことです。非常食は未使用のまま期限が過ぎてしまいがちですが、無駄なく非常時に備えることができます。



＊ローリングストックに向いている食品

パックご飯、インスタントラーメン、ペットボトルの水、レトルト食品、缶詰、日持ちする根菜、乾物（切干大根、干ししいたけ、昆布など）、調味料（塩、醤油、砂糖など）

発行：鎌倉市環境部資源循環課
〒248-8686　鎌倉市御成町 18-10
電話番号：0467-61-3396　FAX：0467-23-8700（代表）

食べものに、もったいないを、もういちど。
NO-FOODLOSS PROJECT