

栄養だより

食品ロスについて 野菜の保存方法

食品ロスとは「食べられるのに捨てられてしまう食品」のことを言います。農林水産省と環境省による、令和元年度の食品ロスの推計結果は 570 万トン（食べ物の製造・輸送・販売などの場面で発生する事業系 309 万トン、家庭系 261 万トン）であり、1人当たり年間約 45kg、1日当たりでは約 124g（ご飯茶碗軽く1杯分）を毎日捨てていることとなります。

家庭系の食品ロスの主な理由は食べ残し、使いきれずに廃棄する手つかずの食品（直接廃棄）、皮の剥きすぎなど（過剰除去）です。

食品ロスが減ることで、廃棄した食品を焼却する際に発生する二酸化炭素の減少など、環境に配慮できます。また、使いきれぬ量を購入し、食材を美味しく安全な内に食べきることで、家計の食費負担も減らせます。

少しでも食品ロスを減らすために、今回は野菜の保存方法をお伝えします。



野菜保存のコツ

- ①新鮮な内に保存
- ②野菜は洗ってから、余分な水分は拭き取る
- ③使いやすい状態で保存
- ④加熱後は冷ましてから保存
- ⑤野菜の特性に合わせて保存
- ⑥冷蔵、冷凍時はなるべく空気に触れないようにする



人参

冷蔵： 湿気に弱いためキッチンペーパー等に包み、ビニール袋等に入れ頭を上にして立てる。

冷凍： 薄くスライスしビニール袋等に入れて冷凍し、使用する際は凍ったまま調理する。



	保存期間（目安）
冷蔵	2～3週間
冷凍	1か月間

大根

冷蔵： 葉と根は、切り分ける。

葉は軽く茹でて冷まし、ビニール袋等に入れて冷蔵。
根は、人参と同様にして冷蔵。

冷凍： 大根は水分が多く、冷凍すると水分が膨張し繊維を壊すため、煮物などの味がしみ込みやすくなる。料理に合わせて、大きめの輪切りや薄くスライスしたものを、ビニール袋等に入れて冷凍。

	保存期間（目安）
冷蔵	葉…2～3日間、根…10日間
冷凍	3～4週間



トマト

冷蔵：ヘタを下にしてビニール袋等に入れ、トマトが2つ以上ある時は少し離して冷蔵。

冷凍：水煮やトマトソースにして冷凍



	保存期間 (目安)
冷蔵	10 日間
冷凍	1 か月間

キャベツ

冷蔵：丸ごとの場合は、芯をくり抜き、濡らしたキッチンペーパー等を詰め、ビニール袋等に入れて冷蔵。キャベツが呼吸できるように袋の口はゆるめに閉じる。切る場合はざく切りや千切りなど使いやすい大きさに切り、ビニール袋等に入れて冷蔵。

冷凍：冷蔵する場合と同様に、使いやすい大きさに切り、ビニール袋等に入れて冷凍。



	保存期間 (目安)
冷蔵	丸ごと…2 週間 切ったもの…8~10 日間
冷凍	1 か月間

ブロッコリー

冷蔵：ラップに包むかビニール袋等に入れ、茎を下にし、立てた状態で冷蔵。時間が経つと花が開くためなるべく早く食べ切る。

冷凍：食べやすく小房に分け硬めに茹でて冷まし、ビニール袋等に入れて冷凍。



	保存期間 (目安)
冷蔵	3~4 日間
冷凍	3~4 週間

おすすめレシピ 野菜の芯を使った洋風卵焼き

捨てるのはもったいない! 栄養豊富な、野菜の皮や芯も無駄なく食べられます。

材料 (2人分)

ブロッコリーの芯
…約1株分(硬い部分を除く、約50g)
人参 ……小1/3本(25g)
ハーフベーコン ……3枚
卵 ……Mサイズ 3個
こしょう ……少々
油 ……小さじ1(4g)
ケチャップ ……大さじ1(18g)

作り方

- ①ブロッコリーの芯は1~1.5cm角、厚さ0.5cmに切る。人参(皮付きのまま)、ベーコンも同じ大きさに切る。
- ②フライパンに油を引き、野菜に火が通るまで中火で炒める。
- ③②へベーコンを入れ、こしょうをかける。
- ④卵を割りほぐし、フライパンへ回し入れる。
- ⑤火が通ったらひっくり返し弱火で3分焼く。
- ⑥お好みの大きさに切って盛り付け、ケチャップをかける。



栄養量(1人分)：エネルギー 218kcal / たんぱく質 14g / 脂質 16.4g / 炭水化物 5.5g / 食塩相当量 1g