

「わが家のごみ減量アイデア」の選定審査について

1. 「わが家のごみ減量アイデア大賞」の募集結果について

ごみの減量のために日頃から各家庭で取り組んでいるアイデアを発掘・普及させるため「食品ロス削減」をテーマにごみ減量アイデアを募集し、個人14名、団体1団体からアイデアが提案されました。

(1) 募集期間

10月1日（金）～11月19日（金）

(2) 応募人数

個人の部 14名、団体の部 1団体

(3) アイデア数

個人の部：16アイデア

→2分類13アイデアに集約（「ごみ減量アイデア一覧」参照）

①食品ロス削減アイデアレシピ 3アイデア

②食品ロス削減アイデア（レシピ以外） 10アイデア

団体の部：1アイデア

③食品ロス削減アイデア（レシピ以外） 1アイデア

2. 優れたごみ減量アイデアの選定審査について

(1) 審査方法

個人の部全13アイデアの中から、市民へ広く普及することが望ましいものについて、各部門ごとに各委員3点以内で選出します。

全ての委員が選出したアイデアを集計し、各部門で選出数の多いアイデア2点程度を「優れたごみ減量アイデア」として選定します。（計4点）

なお、団体の部については応募が1アイデアのみであったため、審査不要とします。

(2) 審査結果の取扱い・表彰

審査結果として、「優れたごみ減量アイデア」を別記様式1により市へ報告します。

報告に基づいて、市で表彰対象のアイデアを決定します。表彰対象者には別途通知・表彰し、今後「MOTTAINAI（もったいない 便り）」等への掲載を通じて、市民へのアイデアの普及を図ります。

「わが家のごみ減量アイデア大賞」 審査結果

	番 号	ア イ デ ア 内 容
① 食 品 ロ ス 削 減 ア イ デ ア レ シ ピ		
② 食 品 ロ ス 削 減 ア イ デ ア (レシピ以外)		

ごみ減量アイデア一覧

【個人の部】

①食品ロス削減アイデアレシピ

番 号	ア イ デ ア 内 容	ア イ デ ア 名	人数
①－１	余った野菜などは細かくしてお好み焼きに	なんでもお好み焼き	１名
①－２	大根の葉を冷凍して長期保存、使い切り	大根葉の冷凍	１名
①－３	すっぱいフルーツも砂糖漬けで食べやすく	砂糖漬けでフルーツ消費♪	１名

②食品ロス削減アイデア（レシピ以外）

番 号	ア イ デ ア 内 容	ア イ デ ア 名	人数
②－１	買い物は”代理人”に行ってもらうことで無駄買いを防ぐ	買い物代理人	１名
②－２	週１.２回の買い物で買いすぎないようにする	毎日献立	３名
		買いすぎない	
		わが家の食品ロスプロジェクト	
②－３	定期的な傾向見直しで余計な買い物を減らす	定期的な傾向の見直し	１名
②－４	ピーラーにこだわり、調理くずを削減	ピーラーこだわり	１名
②－５	家でも外食でも「残さず食べる」「残さない量を注文する」	残さず食べよう！	１名
②－６	野菜くずやみかんの皮を再利用	食品ロスを日々の食卓で減らす 取り組み	１名
②－７	生ごみは堆肥に	毎日献立	３名
		わが家の食品ロスプロジェクト	
		ひと目でわかる！	
②－８	冷蔵庫内の保存を分かりやすく工夫する	毎日献立	３名
		わが家の食品ロスプロジェクト	
		ひと目でわかる！	
②－９	野菜はラップに包んで冷蔵で長持ち	ラップで簡単、野菜長持ち	１名
②－１０	生ごみ袋などには容器包装の袋を使う	ケチットぶくろ	１名

【企業の部】

③食品ロス削減アイデア（レシピ以外）

番 号	ア イ デ ア 内 容	ア イ デ ア 名	団体数
③－１	生ごみも削減できるエコ調理を掲載。	ヘルスメイト「災害時に役立つ レシピ集」の無償配布。	１団体

【①－１】

応募部門	①食品ロス削減アイデアレシピ
アイデア名	なんでもお好み焼き
材料	余った野菜、お肉、白だし、たまご、お好み焼きソース、マヨネーズ、お好みで鰹節
作り方	<p>余った野菜やお肉なんでも細かく切って、溶きほぐした卵に全部入れ、白だしを適当に入れ、よく混ぜる。フライパンで両面焼く。</p> <p>お好み焼きソース、マヨネーズ、鰹節をお好みでかけて完成。</p> <p>白だしを多めに入れるならそのまま食べても OK。</p> <p>明石焼き風にして食べても美味しい。</p>
食品ロス削減の効果	<p>使い切れない、地味に余って料理のしようがない…</p> <p>などの時に、ちゃちゃっと簡単に 1 品ができる。</p>

【①－２】

応募部門	①食品ロス削減アイデアレシピ
アイデア名	大根の葉の冷凍
材料	大根の葉
作り方	<p>1) 軽く茹でる</p> <p>2) みじん切りにする</p> <p>3) 保存袋に平らにして冷凍しておく</p> <p>4) 味噌汁の具がない時や青いものが足りない時に砕いて入れる</p>
食品ロス削減の効果	<p>冷凍する事で長持ちするので使い切ることが出来る。</p> <p>ゴミが減る。</p>

【①－３】

応 募 部 門	①食品ロス削減アイデアレシピ
ア イ デ ア 名	砂糖漬けでフルーツ消費♪
材 料	すっぱい柑橘類や甘さの足りないフルーツ
作 り 方	1) 柑橘類は皮をむく 2) 砂糖（きび砂糖、グラニュー糖、砂糖）をフルーツが隠れるくらいふりかける 3) 軽く混ぜ、冷蔵庫で一晩冷やす 4) ヨーグルトなどにかけて召し上がってください
食品ロス削減 の 効 果	すっぱい柑橘類や甘さの足りないフルーツは、なかなか消費できずに残りがち。前日に柑橘類をいただいたときにもおすすめです。 消費できずに腐らせ、捨ててしまうフルーツをなくす。

【②－１】

応募部門	②食品ロス削減アイデア
アイデア名	買い物代理人
アイデア内容 (詳細に記入)	必要なものだけをメモし、家族に買いに行ってもらう。
食品ロス削減 の 効 果	主婦が買い物に行くと、お買い得なものを目にするとつい買ってしまい、余らせて腐らせることが多いので、代理人に頼むことにしました。頼まれた物以外は買ってこないのも無駄な出費も減らせた上に、物を腐らせることがなくなったので、結果として食品ロスにつながり、ゴミも減らしました！

【②－２】【②－７】【②－８】

応募部門	②食品ロス削減アイデア
アイデア名	毎日献立
アイデア内容 (詳細に記入)	<p>一週間の献立を立てて、それに沿った買い物をする。</p> <p>買物は共同購入（週１回）が基本。不足分をスーパーで買い足しますが、一週間の献立に沿って食べきれぬ量しか冷蔵庫に入れない。献立に従って一週間作るので、週末にはほぼ空になり気持ちがいい。【②－２】</p> <p>生もの以外の食料品は牛乳パックや紙箱で仕分けし、見やすく立てて収納。賞味期限の近いものは手前に並べる。食べ残しは奥へつめこまず、冷蔵庫下段の手前に並べる。【②－８】</p> <p>献立に従うのは日々考える手間と時間の無駄が省ける。</p> <p>お茶っ葉も使用後は花壇に埋めて土に戻しています。【②－７】</p>
食品ロス削減 の 効 果	作りすぎ、買いすぎがないので廃棄するものがない。

【②－２】

応募部門	②食品ロス削減アイデア
アイデア名	買いすぎない
アイデア内容 (詳細に記入)	買い物は週に一回にし、冷蔵庫を空っぽにしてから次の買い物に行く。
食品ロス削減 の 効 果	週一回の買い物にする事で買いすぎる事がなくなったので、腐らす事もなくなりました。

【②－２】【②－８】

応募部門	②食品ロス削減アイデア
アイデア名	わが家の食品ロスプロジェクト
アイデア内容 (詳細に記入)	<p>買い物に行くのであれば毎日でなく一週間に 1～2 回にする。 買い物に行く前に ①在庫チェック（二重買いを防げる） ②3～4 日分の献立を考える ③冷凍食品の野菜もチェック の 3 つをしてから行く。【②－２】</p> <p>買ってきたものはすぐ使うもの（日持ちしないもの）と、一週間以上保持できるものに、冷蔵庫の中で場所分けし、長持ちさせる工夫をする。 【②－８】</p> <p>一週間に 1 日だけは冷蔵庫の中にあるもので食事を作る(在庫管理)。</p>
食品ロス削減 の 効 果	冷蔵庫の中をチェックするだけで買い物の二重買いや量が少なく済む。買い物で迷ったら「買わない」にすればなくても案外食事を作ることできると感じている。

【②－３】

応募部門	②食品ロス削減アイデア
アイデア名	定期的な傾向の見直し
アイデア内容 (詳細に記入)	1週間に一度まとめて買い物をするのですが、週によって余る食材が似ていることに気がきました。そこで、大体どのようなメニューを自分が作る傾向があるのかメモして、どの食材がどのくらい余ったかメモして見返すことで、買い物するときに今週はこのメニューにすると計算して余分な食材の購入を減らすようにしました。
食品ロス削減 の 効 果	葉物野菜など痛みやすい食材のロスが大幅に減りました！足りない食材がでるときは近所で買う、など臨機応変に対応するようにしています。

【②－４】

応募部門	②食品ロス削減アイデア
アイデア名	ピーラーこだわり
アイデア内容 (詳細に記入)	売り場でよく見てみると、ピーラーにもそれぞれ皮を薄く剥くもの、厚く剥くものがあることに気づき、薄く剥けるものを購入。それだけで、ずいぶん調理クズが減ります。
食品ロス削減 の 効 果	百均のものに比べるとピーラーにお金がかかりますが、すぐに壊れる物でもないなので、結果、節約にもなっています。

【②－５】

応募部門	②食品ロス削減アイデア
アイデア名	残さず食べよう！
アイデア内容 (詳細に記入)	料理を作る時、食べきれぬ量を作る（家族の体調や予定も確認） 好き嫌いをせずに食べる。 外食の際、食べられないものがある時は注文時に抜いてもらう。たくさんの種類を食べたいときは、ハーフサイズや小盛りを注文する。
食品ロス削減 の 効 果	廃棄処理のために出る温室効果ガスが削減され、ひいては地球温暖化を防ぐことができる。食料が不足している国に回すことができるのであればいいですね。

【②－６】

応募部門	②食品ロス削減アイデア
アイデア名	食品ロスを日々の食卓で減らす取り組み
アイデア内容 (詳細に記入)	野菜の切れ端（例えばキャベツの芯や人参の皮、ブロッコリーの堅い部分など）はまとめてお湯の中に入れ、野菜スープの出汁として使う。 冬の果物としてよく食べるミカンは、皮を天日干しにして台所ネットなどにまとめて入れ、お風呂に入れると入浴剤として使える。ミカンのいい匂いがしてリラックスできるほか、体もぽかぽかあたたまる。
食品ロス削減 の 効 果	－



【②－７】

応募部門	②食品ロス削減アイデア
アイデア名	わが家の食品ロスプロジェクト
アイデア内容 (詳細に記入)	生ごみはコンポストで堆肥にする。わが家のコンポストは土のう袋に土と米ぬかで発酵させている。
食品ロス削減 の 効 果	生ごみコンポストで試行錯誤しながらですが、ごみを減らすことができているので、取り組むことで達成感がある。


【②－７】【②－８】

応募部門	②食品ロス削減アイデア
アイデア名	ひと目でわかる！（冷蔵庫内の工夫）
アイデア内容 (詳細に記入)	<p>タッパーなどの保存容器にビニールテープ（白が見やすくおすすめ）を貼り、中身がひと目でわかるようにしています。シールは基本的に使いまわし。冷蔵庫内にその食品がない場合は、冷蔵庫側面にあいうえお順に貼ってスタンバイ。お味噌汁や残りごはんは決めた容器に入れてすぐわかるようにしています。【②－８】</p> <p>貝殻は金槌でたたいて粉にし、庭土にまぜる。生ごみは米ぬかと混ぜて庭に埋めています。【②－７】</p>
食品ロス削減 の 効 果	食べ忘れたということがなく、廃棄率ゼロ。7Lを週１回で済んでいます。（ペットが３匹いるので、いなければ月１回でもOK）

【②－ 9】

応募部門	②食品ロス削減アイデア
アイデア名	ラップで簡単、野菜長持ち
アイデア内容 (詳細に記入)	<p>わが家は、野菜を常温に置いておくスペースがないので、野菜は全て冷蔵庫の野菜室に保存しています。その時、ほとんどの野菜をラップで巻いて保存しています。いも類のような土のついた野菜は洗ってからラップします。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
食品ロス削減の効果	ラップをすると、ほとんどの野菜が1～2週間以上腐ることなく保存できます。保存期間が長くなるため、野菜を腐らせて破棄することがなくなり、ゴミの減量につながります。

【②－ 10】

応募部門	②食品ロス削減アイデア
アイデア名	ケチットぶくろ
アイデア内容 (詳細に記入)	<p>生ゴミ等を捨てる時、水分を含んでいるので一旦、小さいビニールの袋に入れますが、我が家では、その為にわざわざ袋を購入する事はしません。</p> <p>毎日の料理をするときに出る、食品を包装している袋を利用します。</p> <p>例えば、パンの袋、麦茶の袋。さらに、雑誌や郵便で送られてくる物を包装している袋。雨の日に新聞を包んでいる袋…など。</p> <p>これらをストックしておく、と、わざわざ小さい袋を購入する必要はありません。</p> <div style="text-align: right;">  </div>
食品ロス削減の効果	プラごみの減量にも結びつきますし、家計も助かります。

【③－１】

応募部門	団体の部
アイデア名	ヘルスメイト「災害時に役立つレシピ集」の無償配布
アイデア内容 (詳細に記入)	「災害に備えた地域づくりを推進する」を活動目標に掲げ、防災食の講習受講やヘルスメイトから募集した「災害時に役立つレシピ集」を作成。地域の公共団体・関係機関に無償配布しています。 防災食はエコにつながり、生ごみも少なく調理できます。
食品ロス削減 の 効 果	冊子配布はまだ始まったばかりですが、広く市民に浸透し、成果が出ることを期待しています。