



# 食品ロスと

私たちの暮らしの

# SDGs

**参加費  
無料**

※ただし、通信料等は  
自己負担となります



## 食品ロスの問題

世界では食料生産量の3分の1に当たる約13億トンの食料が毎年廃棄されているといわれています。日本でも、本来食べられるのに捨てられてしまう食品ロスが年間約600万トン発生しており、その約半分が家庭からなっています。もったいないですね。

## SDGsと私たちの暮らし

日本の主婦は、はっきり言って働き過ぎです。アメリカ主婦と比べて1日あたり約2時間、イギリス人主婦と比べて約1.5時間。その他先進国と比べても、ダントツに長い時間を、毎日家事と育児に費やしています。(内閣府調べ)主婦がみんな笑顔になれば、家庭が、子どもが、そして社会が明るくなります。家事をもっと効率化、合理化したい!と思い活動していますが、主婦が言うだけでは 家庭は変わりません。

ぜひ、社会全体で日本のジェンダーギャップの問題をとらえ、主婦がラクして、笑顔になっていくことを応援していただきたいと願っています。

## ズボラにみんなで♥

そんな環境・社会の課題にも、老若男女問わず、ズボラにみんなで解決を目指しましょう! あな吉流の極意をお伝えします。

## 講師 浅倉ユキ氏

### 講師略歴

アナザーキッチン株式会社代表、通称・あな吉。料理研究家、時間管理術研究家。全日本ズボラ主婦連盟代表理事。ゆるベジオフィス代表。あな吉手帳術オフィス代表。人生が輝く話の聴き方スクール代表。日本時間管理術協会代表。

2004年の活動開始より一貫して、「主婦のストレス値を下げる」をモットーにさまざまなサービスを提供。女性が快適に暮らすための暮らしの知恵をノウハウ化し、多数のインストラクターを養成し、全国展開している。著書28冊。手帳術だけでもフォロワー1万人のカリスマ主婦。◎ズボラ=家事などの合理化、家庭を持つ女性の活躍を支援し、絶大な人気。特に、コロナ禍により、家で過ごす時間が増えたことで「ズボラ」がSNSでトレンド入りし、TV・ラジオ出演等多数

Let's try!



アナザーキッチン株式会社  
<https://info.anakichi.net/>



日程

令和3年12月5日(日)13:30~15:00

実施方法

Zoomによるオンライン開催

募集人数

定員なし

申込方法・申込期限

東京都環境公社ホームページ  
(<https://www.tokyokankyo.jp/>)

「イベント・セミナー情報」からお申込みください

申込期限

令和3年12月5日(日)13:30



主催:東京都環境局 実施:公益財団法人 東京都環境公社  
【お問合せ】公益財団法人 東京都環境公社 総務部経営企画課 SDGs推進室  
TEL 03-3644-2166 E-mail renkei@tokyokankyo.jp





令和3年度 第3回 都民を対象としたテーマ別環境学習講座

「食品ロスと私たちの暮らしのSDGs」

- 実施日時 令和3年12月5日(日)  
13時30分～15時00分
- 実施方法 Zoomを使用したオンライン開催
- 受講者数 定員なし 受講申込者数124名  
見逃し配信申込者数29名

□実施内容

- 「食品ロスと私たちの暮らしのSDGs」  
(講師) アナザーキッチン株式会社代表 浅倉 ユキ氏

●自己紹介

- ・料理研究家・時間管理研究家
- ・「主婦のストレス値を下げる」をモットーに活動
- ・書籍28冊(料理本17冊)
- ・事業3事業(ゆるベジ・あな吉手帳・全日本ズボラ主婦連盟)特に全日本ズボラ主婦連盟が注目されている。

●食品ロスの現状

- ・食品廃棄物等は年間570万トン、そのうち事業系が309万トン、家庭系が261万トン、つまり暮らしのなかで食品ロスが多く発生している。
- ・家庭系の内訳は食べ残しが123万トン、直接廃棄が96万トン、過剰除去が57万トンとなっている。
- ・官公庁の資料等を見て、「作る人のせいになされている？」という違和感を覚えた。
- ・「大変だけど主婦ががんばる」以外の解決法を考えたい。

●主婦業の現状

- ・全日本ズボラ主婦連盟では「主婦=主婦業をしている人」を指しているため、専業主婦に限らず兼業も男性もOK。
- ・365日無休、報酬が不明確、仕事内容が不明確、誰にでもできる簡単な仕事だと思われる
- ・上記の内容のためモチベーションを保つのが難しい。
- ・そんなに頑張らなくていいと伝えている。
- ・家事負担は大きく女性に偏っている。



料理研究家  
時間管理術研究家  
3400人のズボラ主婦  
コミュニティ運営  
「主婦のストレス値を下げる」をモットーに17年前からさまざまなサービスを提供  
暮らしの知恵をノウハウ化し  
100名以上のインストラクターを養成、全国展開している

01 紹介文  
食品ロスの現状

主婦業の現状

## ●ジェンダーギャップ指数

- ・日本は153か国中120位（格差の少ない国が上位）
- ・「夫は外で働き、妻は家庭を守るべきである」に賛成する比率は男女ともに半数を下回った。
- ・政治家や経営者に女性が少ない、教育などにおける格差があるなど影響していると言われている。
- ・家族みんなでラクな方法を考えないと解決しない
- ・食べ残しの減らし方、直接廃棄の減らし方、過剰除去の減らし方について順番に説明。

## ●食べ残しの減らし方

- ・原因は？→「作りすぎ、出しすぎ」「食べ物の好き嫌い」「食べ飽きる」など。
- ・食べる人が残すことが一番の要因ではあるが作る人がズボラにできる工夫もある。

## ●作りすぎ、出しすぎ

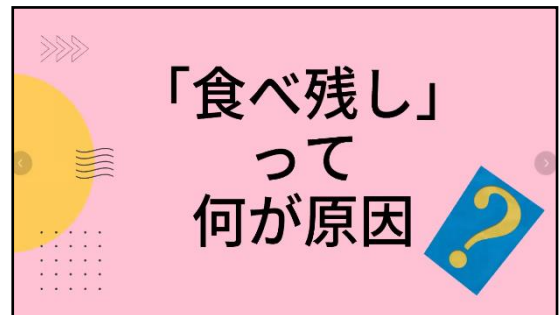
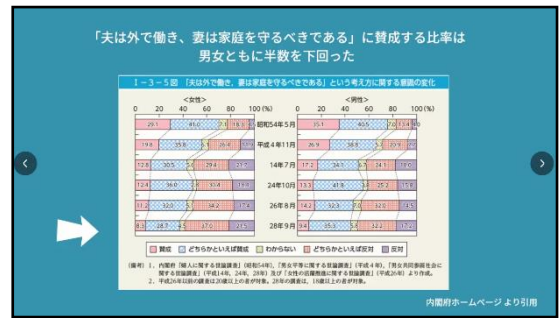
- ・「毎回料理するのがしんどい、数日分をひと手間で済ませたい」ということは大賛成。
- ・ズボラ流は作り置きは味付け前でストップ。例えば、カレーはルーを入れる前に取り出し半分は後日シチュー。
- ・まずは一度やってみると違う、ぜひ今日のお夕飯で半分取り分けて冷蔵庫に入れてみてほしい。
- ・倍量作る手間は通常とそこまで変わらない。

## ●食べ物の好き嫌い

- ・味付け前の半調理品を、「その日のリクエスト」で仕上げ調理。リクエストに近いものが出てくれば食べ残しし辛い。味がついたものを後からアレンジするのは難しい。
- ・「子どもが食べてくれない」というお話をよく聞くがそもそも食べる人上位ではない。食べたいものだけを食べれるようにすると食べなくなってしまう。（食べなくてよいと思ってしまう。）
- ・毎日ときめくご飯である必要はない。ハレとケの使い分け、残したものは明日食べるなど。
- ・食べる人が食に関心を持つこと、わがままに付き合いつぎないことも大切。

## ●食べ飽きる

- ・残ったゆで・蒸し野菜は「ポタージュ、すり流し」
- ・味のついたものも工夫一つで何とかなる。
- ・残った料理は「皮で包む」←皮は冷凍ストックしておく。



1) 作りすぎ、出しすぎ  
なんで作りすぎるの？

- 毎回料理するのがしんどい、数日分をひと手間で済ませたいから
- 早く使いきらなくちゃいけない材料が冷蔵庫にあったから
- 食べきってほしくて多めに盛り付けたら残されちゃった...

・家族の好き嫌い、わがまま  
・連絡不足

も、食品ロスの一因だぞ！

残したものは責任をもって明日自分で食え！

残った料理は「卵におまかせ」  
キッシュ、卵焼き… etc.

●食べ残しを減らすには…

- ・味をつけてストックすると飽きてしまう。リクエストに応じたら残されにくい。わがままに過度に付き合う必要はない。

●直接廃棄の減らし方

- ・原因は？→「買いすぎ」「消費が間に合わない」など。
- ・「冷蔵庫がカラだと作るの大変だから」と思って買いそらえていませんか？

●ワーク

- ・冷蔵庫に、今日中に使いたい食材が、ふたつしかない場合合何を作りますか？→麻婆豆腐、簡単に決まる。
- ・冷蔵庫に、今日中に使いたい食材が、5つの場合は？→全てを使い切るパターンを考えるのは難しい。
- ・冷蔵庫はカラに近いほうが実は献立を考えやすい。

●冷凍庫

- ・野菜や果物は生のままズボラ冷凍できちゃう。
- ・冷凍すると味が落ちる←腐るよりマシと考える。
- ・加熱調理するものは冷凍のまま投入する。
- ・腐らない以外のメリットとして、時短になる、家族が料理してくれるようになったなどの声もある。
- ・消費が間に合わない！と思ったらとりあえず冷凍。

●直接廃棄を減らすには…

- ・ズボラだからこそ買いすぎない。冷凍して、時を止める。

●過剰除去の減らし方

- ・原因は？→「皮を厚くむき過ぎ」「食べられる部分を捨てる」「ヘタや種を取る時に可食部も切り落とす」など。
- ・ピーラーを使う、ヘタを大きく切り落とさない。
- ・フードプロセッサーがある場合は残った皮、ヘタをみじん切りにしてそばろにする方法もある。

●お財布にも環境にもズボラにもやさしい暮らしを！

- ・自分にとってラクであるということが重要、合わなければ無理してやらず自分に合う方法を考えてほしい。
- ・作る人と食べる人で話し合うことも大切。

●ジェンダーギャップ

- ・子どもには女性がひとりで背負う姿を見せなくて、ズボラな姿を見せてあげて欲しい。
- ・暮らしのことはみんなで担っていく時代

食べ残しを減らすには…

- 1) 作り置きは味付け前でストップ！
- 2) それがあれば、リクエストに応じやすい♪
- 3) 食べる側もわがままに気を付けて！
- 4) 残ったおかずは簡単リメイク♪

冷蔵庫に、今日中に使いたい食材が、ふたつ



冷蔵庫に、今日中に使いたい食材が、5つ



- 1 「大変だけどがんばろう」では、現状が変わらない
- 2 自分にとって今より時短でエコな方法を探そう
- 3 食べる人も協力すべし！



女性がひとりで背負う姿を見たら…

女の子は、自信をなくし

男の子は、パートナーに愛想をつかされる？

誰もムリしなくても毎日みんなが楽しく暮らせるそんな方法を探そうね！



## ●質疑応答

### 【事前質問】

- ・地震に備えて多めにものを買っていますが、使い切れなくて、処分してしまうことも多々。何か工夫できることはありますか？  
→定期的に缶詰等を入れ替える習慣をつける。日常のサイクルの中に取り込む。ドライフルーツなど日常で食べられるものを備蓄品に選ぶこともポイント。
- ・食事の片付けるときに、お皿にちょこっと残っているのが嫌です。食べれば1口2口だけど誰も手を付けず、捨てるのももったいなく自分の口に入れてしまい体重増。口に入れてしまえば食品ロスではないのか、もどかしい毎日です。どうしたら、ちょこっと残飯をなくせますか。  
→卵とじがおすすめ。一口量のものがかさ増しで一人前のおかずになる。
- ・買い過ぎをやめる方法について  
→マインドセットが大事、沢山ある方がラクだと思っているから買いすぎてしまう。実感が必要、まずは冷蔵庫をカラにする。年末はチャンス。
- ・ジェンダー問題、女性の役割優先の社会を変えていこうという浅倉さんの思いをお聞かせください。  
→当たり前前に思っていることでも世界的にみるとそうではないことも多い。性別で就ける仕事を限定することは社会的に効率が悪い。家庭内でも向いているからやる、という実践を。家の中の役割を果たしていないから家庭でのポジションがなくなっていたこともあったのではないかと。夫婦お互いの活躍がお互いにとって良くなる。

### 【当日質問】

- ・仏壇のお供えのりんごを年間何個も廃棄しています。りんごの簡単な料理はありますか？  
→りんごも冷凍できるのでまずは冷凍。牛乳や豆乳と一緒にミキサーにかけてレモン汁を入れるとスムージーになる。
- ・これまでの経験則上、妻が一人で頑張るのではなく、夫や家族がこのように参加すると食べ残しや直接廃棄等が減っていく、という事例があれば、教えてください。  
→半調理品を冷蔵庫にたくさん入れておくと、中学生～大学生くらいのお子さん（夫も可）であれば自分で食べたいときにそれを使って食べるようになる。
- ・先程紹介のあった野菜以外におすすめの冷凍野菜、おすすめできない野菜を教えてください。  
→おすすめの野菜：トマト、にら おすすめできない野菜：人によって違うが、にんじん。独特の臭みや触感が出る。但し、フードプロセッサでみじん切りや千切りにして冷凍するとおすすめできる。
- ・天ぷらの余りをよくもらうが食べきれなくて捨てることも多々ある。いいアレンジ料理はありますか？  
→冷凍向きの料理、揚げ物は冷凍しても味落ちしにくい。卵とじ、つゆで煮る、カレー塩などの塩のアレンジ、お味噌汁に入れる、刻んで青菜と和えてサラダになど。
- ・見切り品があると、つい買ってしまいます。また予定のないもらい物が多く、二人暮らしなので食べきれません。冷凍庫の利用も考えてみます。  
→一度買い物に行かないという手段によってリセットしてみるのも良いのでは。
- ・総菜パンや菓子パンが余った時の消費方法を教えてください。  
→菓子パンなどは完成品であるため、アレンジよりは冷凍して焼き直すのがおすすめ。蒸し直すと触感が変わるのでおすすめ。