

## 「もったいない」を減らす取り組み

鶴田市内中学校

青島さん

私は、家で「もったいない」とよく思っていた。

ある日、夕食に大好物の鍋が出た。モリモリの野菜に、たっぷ

りのお肉。鍋料理の「美味しい」味は、鍋いっぱいに具材が詰められている。盛だと思う。しかし、家にいる家族は五人だけだ。大きな鍋の中身を、一度で食べきれるほど的人数ではない。以前は一人の姉がいたので、食べきれないことが多かった。しかし、一人は一人暮らしを始め、県外に住んでいた。そして、もうひとり、冬になると、母は頻繁に鍋料理を作ってくれる。しかし、精一杯に食べても、大量の野菜を食べきれることがない。何とか、料理を作る側にとっては、「余る」とよく「足りなくなる」とは思ふ。いつも決まって、白菜が残されてしまっていた。

残ったなら明日に取っておけば良いと思い、別の皿に移していくと、「白菜は取っておいても美味しく無くなってしまうだけだよ。」

「母に捨てるのを勧められた。確かに、鍋は手持ちしない、とネット記事で読んだことがある。しかし、一人分以上残ってしまった白菜を捨てるのは、どうしても「もったいない」と感じて仕方が無かつた。

この他にも、私の家では余り物が捨てられたり、取つておいても誰も食べず、結局捨ててしまうことが多かった。食べようと思つて手にしたもの。賞味期限が、数週間も前だったという事もあった。さすがに、もったいないという理由で、明らかに危険なものを食べたりはない。しかし、賞味期限を確認しておけば、事前に防ぐことができたはずだ。そう感じた私は、青島家の「冷蔵庫の監督」になつた。

私は「冷蔵庫の監督」になる前、母に「監督が食べられる量を作つてほしい。」と頼んだことがあつた。母は頑張つて量の調整をしてくれたが、姉二人がいた頃の感覚が抜けず、つい多く作りすぎてしまうのが、長年続けてきたさじ加減を改めるのは難しい。しかも、料理を作る側にとっては、「余る」とよく「足りなくなる」とは思ふ。何とか、青島家の賞味期限切れによる食品ロスを減らさうとした。

私が「冷蔵庫の監督」として始めたことは、主に二つだ。一つ目は、賞味期限を逐一確認すること。私が経験してきた中で、特に賞味期限を忘れてしまつ食品は「納豆」だった。だから、私は納豆が冷蔵庫に追加されたときは必ず表示を確認する。そして、賞味期限が数日後に迫ると、自分が食べたり、「食べてください」と書いたテープを貼り、家族に呼びかけたりする「行動」を行ひを防いだ。

「一つ目は、冷蔵庫の中身を整理すること。もともと私は整理整頓が好きだったので、食品ロスを意識する前から冷蔵庫の棚の整理をじめに行っていた。食品ロスを意識し始めてからは、ただきれいに並べるだけではなく、早めに食べた方が良いや、賞味期限が近いものを最前列に並べるようにした。そうすると、

「あ、これ賞味期限切れてるー。」

となつてしまふことが減り、買つてしまたものを期限内に食べることができるようになった。

私の監督としての行動以外に、青島家では「ローフシングストック」を行つてゐる。非常食や缶詰は手持ちあるから、つこ油断してしまひ。しかし、防災用に買った沢山の缶詰の消費期限が、いつの間にか過ぎていた、ところどころもある。その対策として、「ローフシングストック」をすねと、常に一定の食料を備蓄しておいて災害に備えたり、賞味期限以内に消費することができる。

食品の管理をしつかりとすれば、家庭で発生する食品ロスは、大幅に削減できると思つ。実際に、私の家では賞味期限を管理するようになつてから、期限切れの納豆は無くなり、私が「もつたいない」と感じるとも減つた。「賞味期限」ならば、多少過ぎても問題は無い。

しかし、やはり食べ物は美味しい状態で吃るのが一番だ。しかも、

賞味期限や消費期限を気にすることは、食品ロス対策にも繋がる。そのため、私はもっと多くの人に賞味期限の表示を気にしてもらいたい。やして私は、「やつたいない」を減らす取り組みを、これからも家族と一緒に続けてこねたい。青島家の「冷蔵庫の監督」として。