

## 「もったいない」を減らす取り組み

磐田市内中学校

青島さん

私は、家で「もったいない」とよく思っていた。

ある冬の日、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。鍋料理のだいご味は、鍋いっぱい具材が詰められている姿だと思う。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の人数ではない。以前は二人の姉がいたので、食べることができていた。しかし、二人は一人暮らしを始め、県外に住んでいた。さて、どうしよう。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ないことはほとんど無く、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、別のお皿に移していると、「白菜は取っておいても美味しく無くなってしまっただけだよ。」と、母に捨てることを勧められた。確かに、鍋は日持ちしない、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った。

この他にも、私の家では余り物が捨てられたり、取っ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。食べようと思って手にしたものの賞味期限が、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しない。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」になった。

私は「冷蔵庫の監督」になる前、母に「皆が食べられる量を作ってほしい。」と頼んだことがあった。母は頑張っただけの調整をしてくれただが、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だという。確かに、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」ことよりも「足りなくなる」ことのほうが心配だと母は言った。そこで、私は「冷蔵庫の監督」になり、青島家の賞味期限切れによる食品ロスを減らそうとした。

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られてしまう食品は「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ことで生ゴミ行きを防いだ。

二つ目は、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から、食品ロスを意識する前から冷蔵庫の棚の整理をこまめに行っていた。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ものや、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！」

となってしまうことが減り、買ってき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「ローリングストック」を行っている。非常食や缶詰は日持ちするから、つい油断してしまう。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、ということもある。その対策として、「ローリングストック」をすると、常に一定の食料を備蓄しておくことで災害に備えたり、賞味期限以内に消費することができる。

食品の管理をしっかりとすれば、家庭で発生する食品ロスは、大幅に削減できると思う。実際に、私の家では賞味期限を管理するようになってから、期限切れの納豆は無くなり、私が「もったいない」と感じることも減った。「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食べるのが一番だ。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。そして私は、「もったいない」を減らす取り組みを、これからも家族と続けていきたい。青島家の「冷蔵庫の監督」として。