

食品ロス削減に心がけましょう！

かのやの
食べて育む
知恵袋
2025.12

年末年始は「買い込み」「ごちそうの作りすぎ」「外食の増加」「帰省での食材余り」が重なり、年間でも特に食品ロスが増えやすい時期です。この季節だからこそできる効果的な対策に心がけましょう。

年末年始にできる食品ロス対策

【1】買い物前に“在庫総点検”

年末のまとめ買い前に、冷蔵庫内や乾物・調味料を一度リセットして、期限が近い食品を先に使い切る。

◎コツ

- ・期限が近いものをボックスにまとめて“使い切りコーナー”をつくる
- ・余りがちな食材(大根1本、餅、ハム類、調味料)を把握してから買う



【3】おせち食材は「セット買い」より“使い切れる単品”を選ぶ

おせちセットは便利ですが、苦手な品や食べきれない量が入っていることも。

◎ポイント

- ・好きなものだけを少量ずつ買う
- ・手作りする場合は“家族が好きな品”に絞る



【5】“てまえどり”で年始の廃棄を減らす

年始に賞味期限切れになりそうな食品が店頭に増えやすい時期。

すぐ食べるもののは、棚の手前の商品を選ぶだけで食品ロス削減に。



【7】余った料理は“第二のメニュー”に変身

例:おせち・年末料理のアレンジ

黒豆 → 黒豆のケーキ

田作り → 碎いてサラダやナッツ代わりに

かまぼこ → チャーハン・お好み焼き

栗きんとん → スイートポテト風

お餅 → ピザ風、グラタン、揚げ餅、ぜんざい

鍋の残り → 雑炊・リゾット・うどん

刺身の残り → 潬け、手巻き寿司、ユッケ風、混ぜご飯

【2】「作りすぎ防止」のためのメニュー計画

年末年始はごちそうの品数が多くなりがち。“人数や過去の実績”を目安に量を調整する。

◎ポイント

- ・鍋、煮物など、翌日アレンジしやすいメニューを増やす
- ・大皿より個別盛りにすると残りにくい



【4】帰省・旅行前の“使い切りウィーク”を設ける

帰省する場合は、出発の3~5日前を「使い切り期間」に設定。

◎ポイント

- ・野菜は炒め物やスープでまとめて消費
- ・肉、魚は小分け冷凍
- ・パン、ご飯も冷凍しておく
- ・カット野菜・カットフルーツを買うと使い切りやすい



【6】贈答品・いただき物の「早め仕分け」

お歳暮や帰省土産は、好きな物 すぐ食べる物 期限が短い物 を先に分けておくことで、気づいたら期限切れを防止。

余りそうなら、フードバンクや地域のフードドライブに寄付するのも◎

