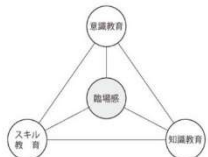


金沢市提供テーマ 「食品ロスを削減するために」

岡下 晃大
柏崎 陸
坂口 寛人
中西 竜暉
林 樹
南野 良太

料理教室をする理由



知識教育・・・知らない知識を習得させるための教育
スキル教育・・・実際に体験し、経験としての知識を身につけるための教育
意識教育・・・しようとする意識に啓蒙するための教育

受動的・・・情報、知識を与えられる
能動的・・・情報、知識を得る

情報源	情報を得る方法
インターネット	受動的
本	受動的
テレビ	受動的
料理教室	能動的

体験できない

体験できる

料理教室は効率がいい！！

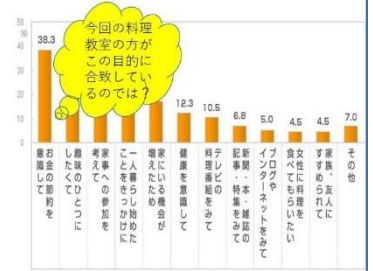
ついでに意識改革を...

料理教室を開く利点

従来の料理教室との違い

	従来	今回
目的	消費法	活用法 + 食材の過剰除去の防止
教えること	調理の知識領域の拡張	食材についての知識領域の拡張 + 消費者の意識改革
身につくスキル	料理のレパートリー	料理のレパートリー + 食品の無駄をなくすスキル

料理教室参加者の理由



食品を腐らせてしまう原因

エチレンガス・・・果物や野菜から自然発生されるガス。このガスは、野菜や果物の熟成を促進させるとともに、腐敗までの時間を短くしてしまう。

エチレンガスを多く放出する食品	リンゴ、桃、アボカド、メロン、ブロッコリー、梨、あんず、パパイヤ
エチレンガスの影響を多く受ける食品	レタス、キャベツ、葱、キウイスイカ、バナナ、マンゴー、きゅうり

エチレンガスへの対策・・・エチレンガスによる腐敗を防ぐためには、エチレンガスを触れさせないようにする工夫や技術が必要。

- 野菜ならば野菜ごとに、果物ならば一本や一個単位で袋に入れて保存することである。
- 冷蔵庫の野菜室にはエチレンガスを光触媒で分解除去する機能がある。(冷蔵庫による)

冷凍保存による食材の保存

冷凍保存するメリット

- ・保存期間が増す(ただし時間経過で品質低下の恐れあり)
- ・旨味や栄養が増す食材もある
- ・玉ねぎやほうれん草などは繊維が壊れて使いやすくなる。
- ・料理したのもも冷凍できる。(ハンバーグ、から揚げ等)

保存方法

一食分を保存用袋に密封して冷凍

よく使用する食材	食パン	豚、牛肉	ごはん	キノコ類
適正	◎	◎	○	◎

食べる際は生ではなく火を通して食べるのがオススメ!!

PD II

賞味期限と消費期限の設定

・可食期間に安全係数(0.7~0.8)をかけたものが賞味期限、消費期限として設定される。(理化学試験、微生物試験、官能試験から、可食期間が求められる。)

・品質が劣化しにくいものを賞味期限、品質が劣化しやすいものを消費期限(5日以内)として製造業者が設定する。

例 10日間の可食期間がある食品の場合 10日×0.7(安全係数)=7日

賞味期限、消費期限は、業者が安全性を高めるための短めに設定されている。賞味期限、消費期限に1.1~1.3倍かけ、求められた日数が安全に食べられる最大の期間になる。

料理教室の対象と教える内容

	食品ロス率				
	計	廃棄	過剰除去	食べ残し	直接廃棄
単身世帯	4.1	2.7	1.9	0.8	1.4
2人世帯	4.0	3.0	2.5	0.6	1.0
3人世帯	3.4	2.4	1.7	0.7	1.0

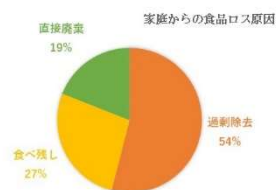
対象：単身世帯

単身世帯の食品ロス率が最も高い!!

単身世帯

×2

2人世帯



「原因」

●過剰除去

●食べ残し

●直接廃棄

「教える内容」

→ 料理のスキル・知識

→ 一人分の適量

→ 保存方法