

備蓄食料をおいしく食べる食品ロス削減レシピを考案

(広島女学院大学 人間生活学部管理栄養学科 食育サークル)

食を通して、あらゆる人を支援するための知識とスキルを学ぶ食育サークルの学生が、災害時にも使用できる缶詰や乾物などの備蓄食料を、賞味期限切れになる前に、常においしく食べる料理レシピを考案。

- 広島市環境局と協力して、食育サークルの学生が、「食品ロスをなくすローリングストック術」レシピ集を考案。広島市ウェブサイトで公開。

〈大学で作成した冊子「食品ロスをなくすローリングストック術」

※月の行事に合わせて行事食を食べる習慣のある日本の習わしから、月ごとのレシピを考案。毎月必ずローリングストック法を活用できる。

※食品ロスレシピ集を、大学で冊子にまとめ、サークル活動に使用。

食品ロスをなくす
ローリングストック術

- 食品ロス削減や災害時に役立つレシピ等を、地域の方に伝える料理教室を開催。

〈地域で開催している料理教室の様子〉



〈レシピの一例〉

3月ひな祭り 鮭のちらし寿司
鮭の缶詰を使ったレシピ



広島女学院大学 食育サークル

◎ローリングストック法とは

備蓄食料の保存管理方法で、備蓄食料を日常的に使い、使ったら買い足すことで備蓄食料の有効活用ができる。普段、食材として使うことで、賞味期限切れによる未使用のままの食品廃棄（食品ロス）を防ぐことができる。