

令和5年10月16日

報道各位

全国農業協同組合連合会（JA全農）

若者が自炊しない理由は、一人暮らしで食材をムダにしたくないから…！？

極狭キッチンでもつくれる、地球にも財布にもエコな一人前レシピ

JA全農「もったいない！！東京1Kごはん」

～「若者のフードロスに関する意識調査」では、一人暮らし学生の約6割が、

食材のムダを懸念して、自炊することをためらうと回答～

全国農業協同組合連合会（JA全農）は、今年の4月に公開した「東京1Kごはん」の第3弾となる「もったいない！東京1Kごはん」の特設WEBサイトを10月16日（月）に追加公開いたします。JA全農が実施した「若者のフードロス事情に関する意識調査」では、一人暮らしをする若者の57.4%がフードロスを懸念して自炊をためらっていると回答。健康的な食生活を送るために必要な自炊ですが、せっかく買った野菜や肉がムダになってしまうことを懸念して、外食を選んでしまう学生が多く存在することが発覚しました。

このような背景からJA全農は若者に向けて、一人暮らし用の極狭キッチンでも、食材のムダを生まずに簡単に料理の腕が上がる「一人前」のレシピ集を公開いたしました。



「もったいない！東京1Kごはん」WEBサイト：<https://dodontodonburi.com/1Kgohan/>

「東京1Kごはん」

全農は2023年4月6日に、一人暮らしのために上京してきた若者に向けて、自炊テクニック集「東京1Kごはん」を公開しました。

一人暮らしに胸を躍らせて上京してきた若者は自炊デビューにも気合が入ります。しかし、そんな若者たちに待ち受けるのは都会の洗礼。狭すぎるキッチン問題です。

ひとくちコンロは当たり前。まな板を置くスペースはどこにもありません。「東京1Kごはん」は、そんな大都会で生きていくための自炊テクニック集となっています。

そして、今回は「東京1Kごはん」の第3弾となる「もったいない！東京1Kごはん」を公開します。新米シーズンの10月は、せっかくなら自宅でおいしいもったいない！食材を白ごはんと一緒に楽しみたい季節。実は10月はフードロス削減月間でもあります。今回はフードロス対策にもなる、お米に合う簡単レシピを新たに10点公開しました。

【東京1Kごはんのポイント】

- ① 極狭キッチンでも、1口コンロで作れる！
- ② 調理器具も、洗い物も、最低限に！
- ③ おいしさも、栄養も、諦めない！

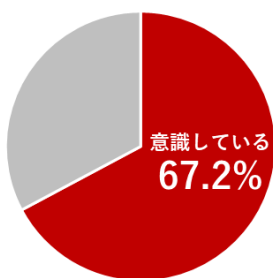
【JA全農が「若者のフードロスに関する意識調査」を実施】

全農は東京都23区で一人暮らしをする若者（大学生）143人に対して「若者のフードロスに関する意識調査」を実施しました。一人暮らしで食材を使い切れなかった経験があることや、食材のムダを気にして自炊よりも外食を選んでしまう学生が存在することが明らかとなりました。

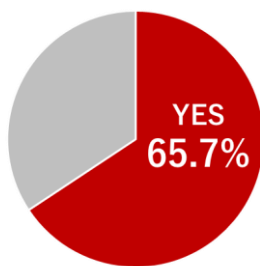
【調査結果サマリー】

●食材のムダに対する意識が高い若者たち

Q. フードロスに対して
普段から意識していますか？



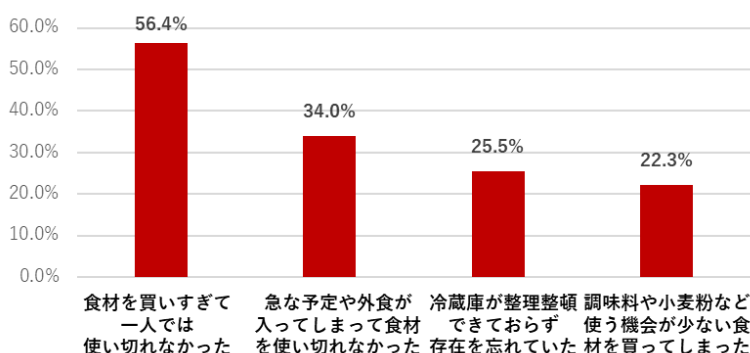
Q. 過去に自炊を通じてフードロス
(食材をムダ) にしてしまった
経験はありますか？



※若者のフードロスに関する意識調査 N=東京都23区にて一人暮らしをする若者143名(2023年9月)

調査の結果、一人暮らしをしている学生の67.2%が「フードロスを意識していますか？」という質問に対し、「意識している」と回答しました。また、65.7%の学生が「自炊を通じて食材を使い切れなかった・ムダにしてしまったことがある」と答える結果となりました。その理由として、具体的には「食材を買いすぎて一人では使い切れなかった」「急な予定や外食が入ってしまって食材を使い切れなかった」「冷蔵庫が整理整頓できておらず存在を忘れていた」「調味料や小麦粉など使う機会が少ない食材を買ってしまった」といった理由の回答がありました。

Q. 自炊を通じてフードロスをしてしまった理由



●食材のムダを恐れて、自炊を控える若者たち

フードロスの経験がある一人暮らしの学生たち。調査では、57.4%の若者が「食材をムダにすることを恐れて、自炊を控えることがある」と回答しました。一方で、53.9%が「フードロス対策には高い料理スキルが必要だと思う」と回答。食材をムダなく使うことには、料理の腕が必要であるため、料理初心者の学生にとってはハードルが高いと感じられていることが見受けられました。

「若者のフードロスに関する意識調査」

- ・実施時期：2023年9月
- ・対象者：都内で一人暮らしをしている学生 143名
- ・実施手法：WEB アンケート

こうした背景を踏まえて、少しでも若者の皆さんが積極的に自炊を楽しめるように、全農が、フードロス対策になる、簡単においしく作れる自炊レシピのメニューを開発しました。



【「もったいない！東京1Kごはん」概要】

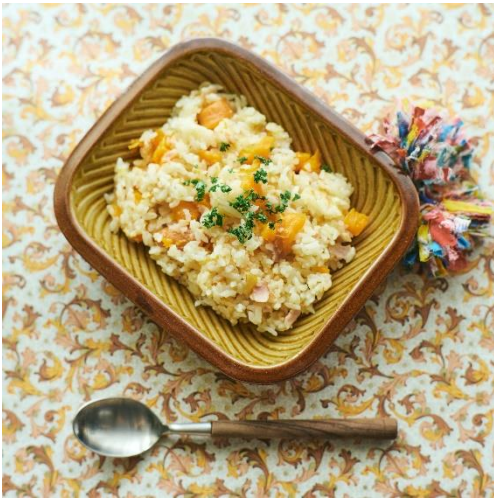
全農の管理栄養士・越野彩と料理家・松岡ゆり子さんが考案した、「身体をいたわって、必ず1つは野菜が摂れる」「加熱コンロは1つのみ」「包丁要らず」の条件を満たす、簡単レシピを10個、公開いたしました。フライパン1つで作れたり、野菜も手でちぎって入れたり、あっという間にできあがるレシピが揃っています。今回はフードロス対策を踏まえて、腐りやすい食材や、冷蔵庫に余っている調味料を使ったレシピや、一度に沢山つくってアレンジすることで食べきれるレシピなどを用意しました。キッチンが狭くても、自炊を諦めない若者の皆さん、この機会に是非、「東京1Kごはん」をお試してください。今後もWEBサイトにて、レシピを順次追加していく予定です。

【「もったいない！東京1Kごはん」レシピ】

オールインして炊くだけ簡単！

【まるごと人参リゾット】

人参のヘタは付いたまま炊飯器へ。腐る前に使い切ろう！



【材料】

人参（小さめ）：1本
米：1合
コンソメ 小さじ2
ピザ用チーズ 30g
ベーコン 1枚
牛乳 100ml
パセリ

【作り方】

- 1.米を洗い、米、コンソメ、ベーコン（ハサミで切りながら）にチーズを入れ、水を1合の目盛りまで入れる。人参を乗せ、牛乳を加え、普通炊きで炊飯する。
2. 人参のヘタをとり、しゃもじで細かく切って混ぜ、皿に盛り、パセリをかける。

【道具】炊飯器、しゃもじ、ハサミ

～10点の「もったいない！東京1Kごはん」をWEBサイトで公開中～



【もったいない！東京1Kごはん：レシピ監修】

全農 管理栄養士 越野彩さん

食欲の秋ですね♪今回は、炊飯器やフライパンで簡単に作ることができるレシピをご紹介します。また、余りがちな食材を上手に使っているのので、食材管理の参考にもなると思います。季節の変わり目は体調を崩しやすくなりますので、バランスの良い食事をとって元気に日々をお過ごしください！

フードコーディネーター 松岡ゆり子さん



簡単で美味しいはもちろん、野菜を丸ごと使ったり、普段捨ててしまう部分を使ったり、余りがちな食材を使ったりと、フードロス削減も意識しました。

松岡ゆり子 / フードコーディネーター、料理家。
日々、簡単、おいしい、ヘルシーなレシピを開発しSNSで発信。料理、お菓子教室の講師や、テレビ番組の裏方として調理をしたり、レシピ本の調理、広告の調理、スタイリングなど、様々な分野で活躍中。
Instagram @yuriko49 / Tiktok @matusokayuriko49

【「もったいない！東京1Kごはん」キャンペーン 新米2キロを10名様にプレゼント】

「もったいない！東京1Kごはん」の公開を記念し、新米2キロを10名様にプレゼントする企画を実施いたします。

「もったいない！東京1Kごはん」特設サイト URL : <https://dodontodonburi.com/1Kgohan/>

<応募方法>

- ① X (旧 Twitter) アカウント (@shokuikuzenoh) をフォロー。
- ② 対象のツイートをリポスト (リツイート)

- ・ 配信期間 : 2023年10月16日 (月) ~ 10月31日 (火)
- ・ 内容 : 青森県産「青天の霹靂」、岩手県産「銀河のしずく」、宮城県産「だて正夢」、秋田県産「あきたこまち」、山形県産「雪若丸」、福島県産「福、笑い」、千葉県産「粒すけ」、新潟県産「新之助」、京都府産「京式部」、鳥取県産「星空舞」のうち、いずれか2キロ



<キャンペーン応募規約>

利用規約については下記をご確認ください。

<https://dodontodonburi.com/kiyaku/>

【全農からのメッセージ】

初めての一人暮らしで自炊にも慣れてきた頃。どうせ使うからとバラ売りの食材よりもたくさん入っている食材の方を買ったものの、しばらくして冷蔵庫の奥から、あの日買った食材が出てきた…そんな経験ありますよね？

全農はこの秋、そうやって捨てられてしまう食材を簡単に美味しく食べられる方法をご紹介します。もう、大袋を買うのも怖くない！食欲の秋、本レシピと一緒に国産農畜産物を楽しみましょう。

【全農の取り組み】

全農は国産農畜産物の魅力を伝えるために様々な取り組みを行っております。

消費者・実需者へ国産農畜産物を安定的に供給するため、JAによる生産指導やTAC活動の

支援、生産性向上につながる品種や栽培技術の普及・拡大、担い手確保や労働力支援、農作業の自動化・省力化に寄与する農業ICTの導入等を通じて、生産基盤の確立をはかります。

「食と農を未来へつなぐ。」特設ページ：https://www.zennoh.or.jp/sr/food_agri/