



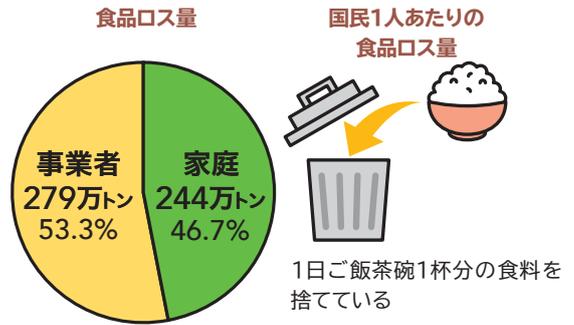
10月は「食品ロス削減月間」 10月30日は「食品ロス削減の日」

固環境政策課 ☎43-9362 市ホームページ内で「生ごみの減量」を検索

1人1日あたりご飯茶碗1杯分の食品ロス!?

日本では、食べ残しや売れ残りの食品などまだ食べられるにも関わらず捨てられてしまう、いわゆる「食品ロス」が年間523万トン以上発生しています。そのうち約279万トン(53.3%)が外食産業や食品製造業などの事業者から、約244万トン(46.7%)が家庭から発生しています。

これを国民1人あたりに換算すると、毎日ご飯茶碗1杯分の食料を捨てている計算になります。

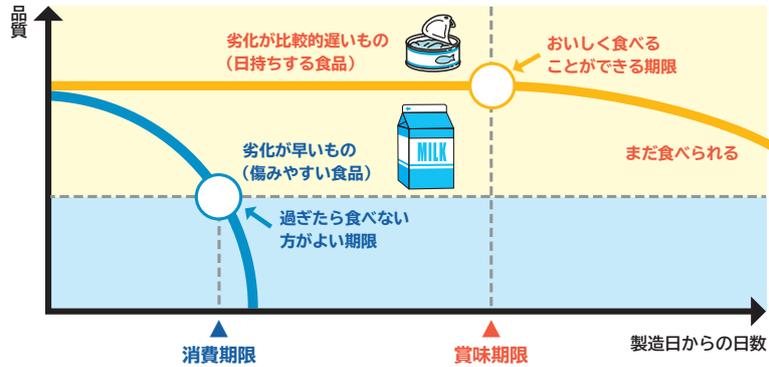


消費期限と賞味期限のイメージ

食品の期限表示には「消費期限」と「賞味期限」の2種類があります。

賞味期限を過ぎると、すぐに食べられなくなるわけではありません。

期限の意味を正しく理解しましょう。



普段の生活の中で、食品ロスを減らす行動をしてみましょう!

＼買い物のポイント /

お買い物前に冷蔵庫の中身を
チェックしておきましょう

冷蔵庫の中身のメモをとったり、
写真として保存しておくことで後で見返せるので便利です。

今必要な分だけを買きましょう

使いきれぬ量・食べきれぬ量だけを買うことは、余計な出費を抑えることにもつながるため経済的です。

手前に陳列されている食品を
買うように心掛けましょう

1人1人が「(て)まえどり習慣」を
実践することが大切です。

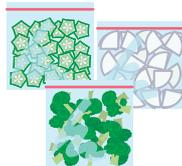
＼保存のポイント /

期限の長い食品を奥に、期限の迫った食品は手前で保存しましょう

最適な方法で保存しましょう

- 食材には、適した保存方法があります。あらかじめ確認しておきましょう。

- 冷凍・乾燥・塩蔵処理などで長期保存できる食材は長期保存することも大切です。



＼調理のポイント /

残っている食材から使いましょう

「いつか食べる」は食品ロス予備軍です。

食べられる量だけ調理しましょう

その日の体調や空腹具合に合わせて
みましょう。

食材を上手に使いきりましょう

- 冷蔵庫や収納庫を整理する日を決めるのが効果的です。

- 冷蔵庫の残り物だけで調理する日を決めましょう。

「3010運動」にも取り組みましょう

3010運動とは、飲食店などでの会食や宴会時に、最初の30分間と最後の10分間は自分の席で料理を楽しむことで、食べ残しを減らす運動です。1人1人の心掛けと行動が食品ロスの削減につながります。