

〈注意事項〉

- 普段使用しているアプリケーションを使用すること。アプリケーション名とバージョンを記載すること。
- A4 縦置き・横書きとし、1 ページで作成すること。
- フォント「TBUD ゴシック Std」を使用できる環境がある場合、本文のフォントを「TBUD ゴシック Std」とすること。使用できない場合、可能な限り類似フォントを使用すること。見出しのフォントは自由。
- 文字の大きさは自由。
- 文章は全て掲載し、変更しないこと。図やグラフなどを作成し、配置してもよい。
- イラスト(指定なし)を最低2つ掲載すること。掲載したイラストの出典を記載すること。
- 全体的に「かわいい」「ポップ」なテイストにすること。
- フルカラーで作成すること。
- 市ホームページにつながる二次元コードを配置すること。
URL:<https://www.city.hachinohe.aomori.jp/>
- 作成したデータ、PDF データを提出すること。
ただし、再配布できないイラストを使用している場合は、PDF データに反映できていれば、イラストのデータ自体提出の必要はない。
- 原稿と作成した記事は、インターネット等で公開しないこと。

10 月は食品ロス削減月間です

問い合わせ先:広報統計課 電話番号:43-9317

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かかわらず捨てられてしまう「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ことになります。

消費期限と賞味期限

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。

■消費期限 過ぎたら食べない方がよい期限 対象…劣化が早いもの(傷みやすい食品)

■賞味期限 おいしく食べることができる期限 対象…劣化が比較的遅いもの(日持ちする食品)

食品ロスを減らすために

○買い物のポイント

■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取ったり、写真として保存したりしておく、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

使い切れる量・食べ切れる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がけましょう

1 人 1 人が「てまえどり週間」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しましょう。

○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。

■食べ切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。

■食材を上手に使い切りましょう

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。