

# 食品ロス削減 実践講座

～今日からあなたも食品ロス削減マスター～

## 1 食品ロスは楽しく簡単に減らせます！

- 献立を決めてから買い物をしましょう！
- 必要な分を把握し、ばら売りや量り売りを利用しましょう！
- 肉や魚を購入時に小分けにして冷凍保存し、使う分だけ解凍しましょう！
- 野菜は種類ごとに分けて冷蔵保存しましょう！ 古い物を手前に置くだけで使い忘れを防げます。
- 食べ残しや余った食材は透明なパックなどに入れて冷蔵保存しましょう！ 後でチェックする時に中身が一目でわかります。
- 月に1回は冷蔵庫の中身を点検しましょう！ 食べ残しや使い忘れの食品がないか要チェック！
- 冷蔵庫の中が整理されると食品ロス防止だけでなく、電気代も節約できて経済的です！



## 2 余った食材をリメイク料理で美味しく変身！

- 食べ残しや過剰除去は、捨てる前に別の料理にリメイクできないか、もう一度検討をしてください！
- 普段捨ててしまう皮や葉も立派な食材！ 工夫やひと手間をすることで思わぬおいしさに出会えます。
- 市ホームページでもリメイク料理レシピ集を公開中です。

リメイク料理の例



白菜の芯のお吸い物



食品ロスが減れば処理費用も削減できるため、その分を皆さんのために有効活用できます。

### 食品ロス削減についてもっと知りたい人は…

市では食品ロス削減を推進するため、食品ロス削減啓発パンフレットを作成しています。今回のテーマは「ワクワクドキドキリメイク料理」です。余った食材をリメイクし、上手に食品ロスを減らしましょう！ また、市ホームページで過去の食品ロス削減啓発パンフレットも掲載しているので、ぜひQRコードから確認してください。

▶問い合わせ ☎廃棄物対策課 ☎0287(62)7301

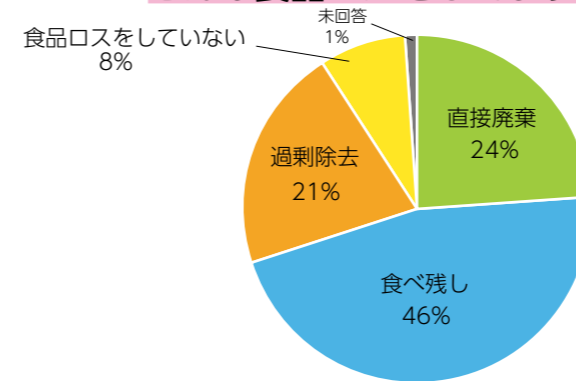


知ってますか？

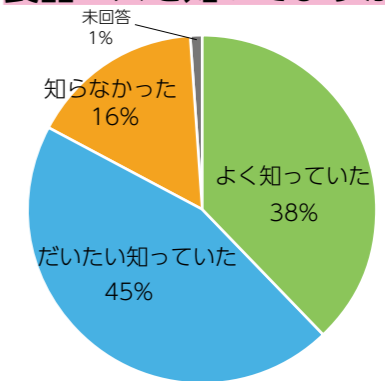
「もったいない」

## 食品ロス問題

### どんな食品ロスをしていますか？



### 食品ロスを知ってますか？



(出典：平成28年度市食品ロスアンケート 回答者数1,124人)

### Topics

## 消費期限と賞味期限

全ての加工食品には、消費期限か賞味期限のどちらかが表示されています。食品ロスを考える上で、期限の種類を正しく認識することはとても重要です。

### 消費期限

弁当、生鮮食品など、品質(状態)が急激に劣化しやすいもの。期限が過ぎたら食べない方がよい。



### 賞味期限

スナック菓子、即席めん類、缶詰など品質の劣化が穏やかなもの。期限が過ぎてもすぐに食べられないわけではなく、五感で個別に判断する。



※一度開封したものは、期限にかかわらず早めに食べましょう。

### 食べ残し

十分食べられるのに、残り物が捨てられる

### 直接廃棄

食品が一度も使われないまま捨てられる



### 過剰除去

食べられる部分も含め必要以上に取り除く

上の3つの食品ごみが、食品ロスです。

食品ロスは「もったいない」に廃棄される食品のこと。平成28年度に実施した市食品ロスアンケートの結果では、83パーセントの人が「知っている」と回答しました。しかし、多くの人が食品ロスを知っているにもかかわらず、その量は市内で排出される可燃ごみ全体の約23パーセントを占めています。また、食品ロスにより、4人家族1世帯当たりで年間約7万8千円を損していると算出されています。食品ロスを減らすことで家計のロスの削減にもつながり、日々の生活にちょっとしたプラスができるかもしれません。