

今日から実践！食品ロスを減らす行動を

「必要な量だけ購入」して「食べきる」

食品ロスを減らすためにはどうしたら良いでしょうか。「残さず食べる」「食べる分だけを買う」「外食は食べきれ的分だけ注文する」など、皆さん一人ひとりの行動で減らすことができます。食べ物をごみにしないことを意識してみましょう。



買い物 買いすぎない

事前に冷蔵庫内をチェック

▶メモに書いたり、スマホや携帯で撮影

買い物は使う分だけ

▶使いきれの量、食べられる量を購入

手前に陳列されている食品を選ぶ

▶家庭での利用予定を考え、期限表示を確認

保存 もったいないを意識して

最適な保存場所に

▶保存方法にしたがって最適な場所に保存

まとめて下処理

▶冷凍・乾燥・茹でるなどして保存

ローリングストック

▶期限の長い食品を奥に、近い食品を手前に

調理 作りすぎない

残っている食材から使う

▶「いつか食べる」食品は食品ロス予備軍

食べきれの量を作る

▶体調や健康にも配慮しながら

食材を上手に食べきる

▶定期的に冷蔵庫や収納庫を整理する日を決める

食べきれなかった場合は、他の料理に作り変えるなど献立や調理方法を工夫しましょう。

詳しくは、料理レシピサイト「クックパッド」内の「消費者庁のキッチン（公式ページ）」を参照ください。



食品の期限表示を正しく理解しましょう

消費期限：「過ぎたら食べないほうがよい期限」

賞味期限：「おいしく食べることができる期限」

賞味期限は過ぎてもすぐに廃棄せずに、自分で食べられるかどうかを判断することも大切です

ごみ減量化機器等の購入費補助

一般家庭から排出された生ごみや剪定枝葉の減量化および再資源化を推進するため、対象機器購入経費の一部を補助します。申請は本庁生活環境課、各支所で受け付けていますのでご利用ください。なお、商品を購入する際には、事前に手続きが必要となりますので、問い合わせください。

リサイクル情報掲示板

家庭から出るごみ削減と不用品の有効利用を進めるため、リサイクル情報掲示板を設置しています。

申し込み、情報の掲示は、本庁生活環境課、各支所、出張所、市ホームページで行っていただけます。市内に住所を有する人で、無償で壊れていない不用品を譲りたい人、譲ってほしい人は活用してください。

電池類の出し方について

最近、電池類が燃えるごみに混入している事例が多くみられます。ごみを出される場合には、

- ①ごみ箱にごみ袋をかぶせ、いっぱいになる前に早めにしばって封をする
- ②マスクなどのごみに直接触れないようしっかりとしばる
- ③ごみを捨てた後は、せっけんを使って流水で手をよく洗う



リチウムイオン電池を含む充電式電池はビニールテープで絶縁し電池類（拠点回収・燃えないごみ（1回/月）で、加熱式たばこなど電池が取り外せないものは小型家電（拠点回収）として出してください。適切な分別へのご協力をお願いします。

感染症対策・家庭でのマスクなどの捨て方

10月は3R推進月間、食品ロス削減月間です

食品ロスを減らしましょう

問 生活環境課廃棄物対策班 ☎23-1249



R Reduce (リデュース) ごみの発生抑制「ごみを出さない」

R Reuse (リユース) 再使用「一度使って不用になった製品や部品を再び使う」

R Recycle (リサイクル) 再資源化「出たごみはリサイクルする」

「3R(スリーアール) (Reduce <発生抑制>, Reuse <再使用>, Recycle <再資源化>) とは、環境と経済が両立した循環型社会を形成するためのキーワードです。

3Rの取組のうち、最も重要なのは **Reduce** と言われています。この **Reduce** の取組で身近にできることは「食品ロス」を減らすことです。

食品ロスとは？

まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。日本では、年間2,531万トン(※)の食品廃棄物等が出されています。このうち、まだ食べられるのに廃棄される食品、いわゆる「食品ロス」は600万トン(※)。これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料援助量(2019年で年間約420万トン)の1.4倍に相当します。

※農林水産省及び環境省「平成30年度推計」

SDGsと食品ロス

SDGsでは2030年までに食品ロスを半分に減らすことを目指しています

捨てられている食料の量は、食べ物がなくて困っているどれだけの人を助けることができる量にあたるのでしょうか？もったいない！の精神でもう一度考え直してみましよう。

食品ロス削減のためには、まずは家庭から

日本の食品ロスのうち、約半分は家庭から発生しています。食品ロスを国民一人当たりで換算すると、1日当たりお茶碗約1杯分(約130g)、年間では約47kgの食べものが捨てられていることなるのです。家庭では、料理の作りすぎなどによる「食べ残し」、野菜の皮や茎など食べられるところまで捨ててしまう「過剰除去」、未開封のまま捨ててしまう「直接廃棄」が要因となっています。大切な資源の有効活用や環境負荷への配慮から、食品ロスを減らす必要があります。まずは家庭で取り組んでみましょう。

