

食品ロス

10月は食品ロス削減月間

【問合わせ】クリーンセンター ☎ 23-3567

令和元年度に市内の食品ロス量を調査した結果、推計で年間約3,600トン(1世帯あたり約70キログラム)の食品ロスが発生していました。家庭で発生する食品ロスは、「手つかず食品」や「食べ残し」、「野菜の皮などの過剰除去」の大きく3つに分類されます。

食品ロスを削減するために、以下の取り組みを実践しましょう。

1 買い物するとき

- 買い物をする前に冷蔵庫の中を確認しよう。
- 買うものをメモしておこう。

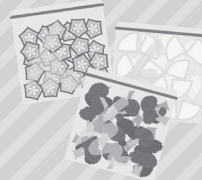


2 調理のとき

- 食べられる分だけ作る。
- 必要以上に野菜の皮を取らない。
- 食材が余ったときは使い切りレシピを作る。

3 保存のとき

- 食べきれなかった食材は冷凍など傷みにくい保存方法にする。
- 保存していた食べ残しを忘れないように、賞味期限を明記したメモを貼る。



さらに食品ロスを減らすために 食品ロスダイアリーを活用しよう

食品ロスを減らすためには、まずは日々の生活でどれくらいの食品ロスを出しているかを知ることが大切です。食品ロスの量を調べるには、環境省が公開している「7日でチャレンジ!食品ロスダイアリー」が便利です。これを活用すると食品ロスの量を把握できるだけでなく、家庭への経済的損失も知ることができます。ぜひ挑戦してみてください。



見つけた①「食べ残し」を表にまとめよう!

① 食べ残し(少し食べただけれど、残ってすてしまった食べ物)を見つけたら、下の表に書いてみよう!

| すてた物 | 重さ(g) | すてた理由 |
|----------|-------|-----------|
| ごはん | 30 g | 飲みすぎたから |
| きのこのいため物 | 20 g | 嫌いだから |
| マカロニグラタン | 50 g | 腐ってしまったから |
| 合計 | | 100 g |

すててしまった物を1つずつ書こう
それぞれはかりで重さをはかる。
難しければ、だいたいでOK。
(例えば、ごはん茶碗1杯=150g)

やってみよう!

| すてた物 | 重さ(g) | すてた理由 |
|------|-------|-------|
| | g | |
| | g | |
| 合計 | | g |

1日目 月 日 (曜日)

| すてた物 | 重さ(g) | すてた理由 |
|------|-------|-------|
| | g | |
| | g | |
| | g | |
| 合計 | | g |

| 食べ物の種類 | すてた物 | 重さ(g) | すてた理由 |
|----------|------|-------|-------|
| ① 野菜・果物 | | g | |
| ② 魚・貝など | | g | |
| ③ 肉 | | g | |
| ④ たまご・牛乳 | | g | |
| ⑤ おかし | | g | |
| ⑥ その他 | | g | |

気づいたこと・感想



市ホームページからダウンロードできます。



その他食品ロスに関する情報は「食品ロスポータルサイト」へ