

みんなで取り組もう

生ごみ・燃えるごみとして
焼却処理されるごみの量が軽減

➡ 環境にやさしい

買い物は、冷蔵庫を
しっかり確認・買いすぎない

➡ 家計にやさしい

おいしい食材・親子で楽しく
無駄なくクッキング

➡ 作ってくれた人への感謝や
資源の大切さを忘れない
気持ちを育てる

“もったいない”という食べ物への感謝の心を大切にして、「残さず食べる」
「感謝の心を持つ」など食についての習慣を身につけましょう。

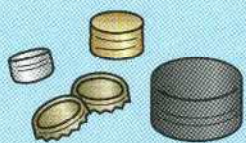
外出時には、ムリなく
食べきれる量を
注文していますか？

もし残してしまうと
そのままごみに
なってしまう
もったいないですね。

テーブルの上には
お料理が残って
いませんか？



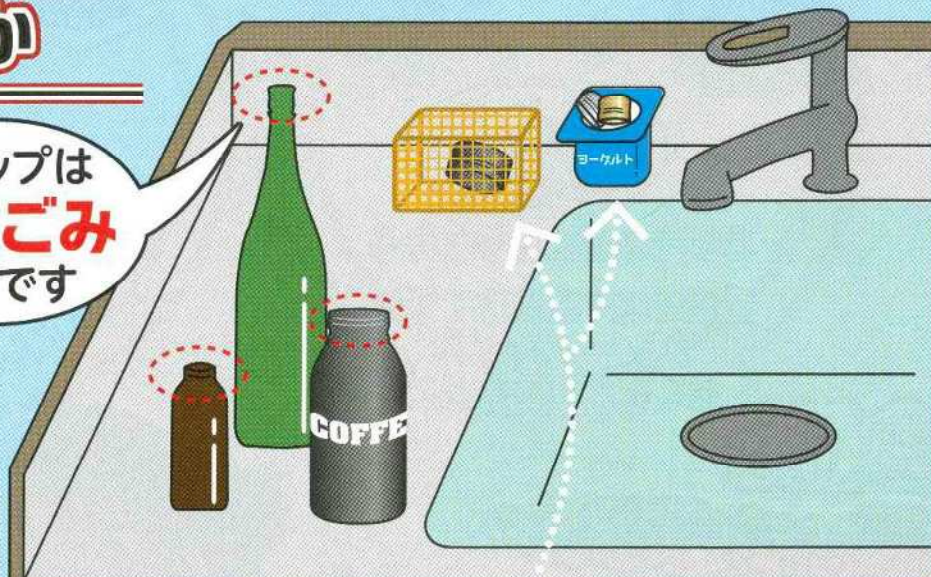
知っていますか



キャップは
不燃ごみ
なんです

意外に付けっぱなしで出してしまう
びんやかんのキャップやふた。
キャップやふたは、びんやかんの
本体とは別にリサイクル・
処理されています。

小さな不燃ごみもムリなく分別しましょう。
キッチンや、ごみをためておく所のそばに小さな不燃ごみ専用の容器
(ヨーグルトの空き容器や小さなかご等)があるとまとめるのにとても便利ですね。



草加市 クリーンふるさと

発行：草加市クリーンふるさと推進協議会 〒340-0002 草加市青柳6-23-3 TEL：048-931-3972

第16号

平成27年3月1日

「食品ロス」 を減らそう



食品ロスとは

食品廃棄物のうち、食べられるのに捨てられてしまうものを「食品ロス」といいます。

日本では、年間約 1,700 万トンの食品廃棄物が出されていますが、そのうち食品ロスは約
500 ～ 800 万トンと試算され、我が国の米の年間収穫量約 813 万トンにほぼ匹敵します。

(内閣府ホームページより)

あなたも一年で 60 食分の食べものを無駄にしているかも?!

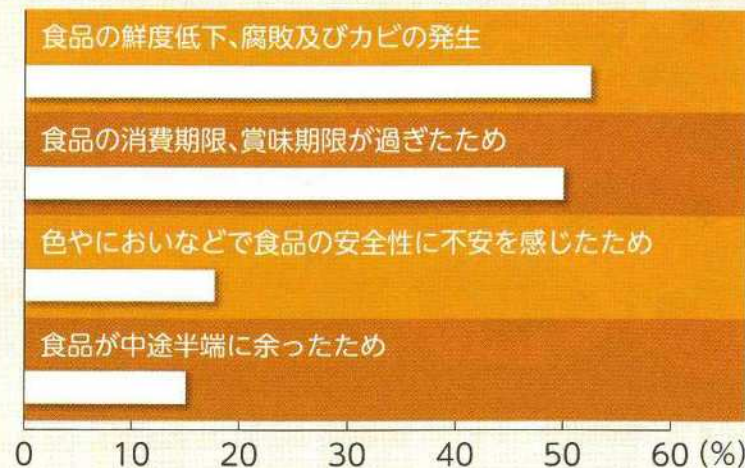
日本における約500～800万トンの食品ロスの約半分は、一般家庭からのものです。家庭での一人当たりの食品ロス量を試算すれば、一年間で約15キログラムに及びます。一度の食事で食べるご飯の量を250グラムと仮定すると、60回の食事分に相当します。家庭における食品ロスには、

- 1 食べられる部分まで過剰に除去して捨ててしまう
(例:大根の皮の厚むき)
- 2 消費期限・賞味期限切れなどにより、食事として使用・提供せずにそのまま捨ててしまう
- 3 食事として使用・提供したが、食べ残して捨ててしまう

の3種類に分けられます。



食品を使用せずに廃棄した理由



資料：農林水産省「食品ロス統計調査（世帯調査）」（複数回答による）



食品ロスは、
1人1日当たり 250g
おにぎりにすると
約 **2 個分**
の重さに相当します!

家庭でできる! ほんのちょっとした心がけ

一人一人が「もったいない」を意識して、買い物・調理など日頃の生活を見直してみましょう。たとえば、食品に表示されている「賞味期限」を正しく理解したうえで、近日中に食べる予定の食品については、必要以上に賞味期限が長いものを購入する必要があるのか考えてみましょう。

また、調理の際は食べられる量にとどめ、もしも食べきれなかった時は他の料理に作りかえるなど献立や調理方法を工夫しましょう。

このような心がけが食品ロスの削減につながっていきます。

買い物前に冷蔵庫チェック!



賞味期限と消費期限

消費期限は、
過ぎたら食べない方がよい期限。(弁当、サンドイッチ、生めん等)

賞味期限は、
おいしく食べられる期限。過ぎてもすぐに食べられないということではありません。(スナック菓子、カップめん、缶詰等)

調理方法の工夫



食品保存の工夫



**食品を
買いすぎない。
残さないように
気を付けましょう!**

