

もったいないで 食品ロスを減らそう

日本では年間約 522 万トン、1 日 1 人当たりご飯茶碗約 1 杯分の食品ロスが発生しているといわれています。

皆さん一人一人が「もったいない」を意識して行動し、食品ロスを減らしましょう。

問合せ先 廃棄物対策課 ☎ 35-4395



家庭での
食品ロス 3 大原因

食べ残し 料理の作り過ぎなど

過剰除去 野菜の皮を厚くむき過ぎたり、茎や葉の食べられる部分を捨ててしまったりする

直接廃棄 調理する前の食材や手つかずの食べ物をそのまま捨ててしまう

どれも、購入方法や調理方法をちょっと工夫すると、食品ロスを減らすことができるよ！



➡ 今から実践！食品ロスを減らすポイント

！ 買い物のポイント

- **買い物に行く前に、冷蔵庫や食品庫にある食材をチェックする**
メモをしたり、スマートフォンのアプリや写真機能を活用したりしましょう。

- **使う分、食べられる分だけを計画的に買う**
まとめ買いは安く買える場合がありますが、使い切れなとかえって高くなります。必要な分だけを買きましょう。

！ 保存と調理のポイント

- **冷蔵庫の収納を「見える化」する**
どこに何が入っているのか一目で分かる収納に。食べかけの食材や期限の迫っているものは目立つ場所に置き、透明なかごなどを使い見やすく、取り出しやすくしておきましょう。立てて収納することも見やすくなるポイントです。
- **作り過ぎない**
体調や家族の予定を確認し、食べ切れる量を作りましょう。
- **余った食材や料理をリメイクする**
味が変われば飽きずに最後まで食べられます。リメイク料理にチャレンジしましょう。

- **食品の期限表示を正しく理解する**
消費期限と賞味期限は同じ意味だと思いませんか。二つの期限の違いを知って、食品ロスを減らしましょう。

消費期限

「安全に食べることができる期限、で、期限を過ぎたものは食べないほうがよいとされている」

賞味期限

「おいしく食べられる期限、で、すぐに食べられなくなるわけではない」

リメイク料理のエコレシピをクリーンエコ（3 西 4 第 2 ポルタビル 1 階）で配布しているほか、市ホームページに掲載していますので、ぜひ活用してください



ID : 2781

賞味期限を過ぎた食品は個別に判断しよう



外食でもおいしく食べ切ろう！

飲食店で食事をする時のポイント

- できたての最もおいしい状態で、料理を食べましょう
- 自分の適正量を知り、食べ切れると思う量を注文しましょう。食べ切れないと思ったら「ごはん少なめ、やハーフサイズ、にできないか注文するときに相談してみましょう」
- 食べ放題のお店では、元を取ろうと、一度にたくさんお皿に盛らないようにしましょう

さんまるいちまる 全国で広がる「3010 運動」

3010 運動は、宴会の際に最初の 30 分と最後の 10 分は席を立たずに料理を楽しもうという運動です。

幹事の方は、参加者の好みや年齢層などを考慮し、食べ切れる量に配慮してお店やメニューを選択しましょう。

乾杯するときに「おいしく食べ切ろう！」お開きの前に「食べ切りタイム！」といった声掛けをするのも効果的です。