

もったいない！

# 3つの切りで食品ロスを削減

本来食べられる食品が廃棄されてしまう食品ロス。日本の食品ロスの量は年間約523万トンで、そのうちの半分近くが家庭から発生していると言われています。

食品ロスを減らすためには、家庭の中はもちろん、食品を買う時や外食の時にも「もったいない」を意識することが大切です。3つの「切り」を心がけ食品ロス削減に取り組みましょう。  
問合先 廃棄物対策課 ☎35・4395



## 使い切り

- 買い物に行く前に冷蔵庫をチェック！献立を考えて使うものだけを買う
- すぐに使い切れない時は、冷蔵・冷凍保存し、最後まで使い切る

## 食べ切り

- 料理は食べ切れる量だけ作り、残さず食べる
- 余った料理はリメイクレシピでアレンジ！最後までおいしく食べ切る
- 外食時は食べ切れる分だけ注文する

## 水切り

- 生ごみの約8割は水分といわれており、ごみの重さを減らすだけでなく、匂いも軽減できるので、生ごみを出す前に「ぎゅっ」とひと絞りする



## 食品などを買う時は… てまえどり

購入してすぐ食べる場合に、販売期限（消費期限や賞味期限）が近付き商品棚の手前にある食品などを積極的に選ぶことが「てまえどり」です。  
期限を過ぎて廃棄される食品ロスの軽減が期待できます。

## さんまるいちまる 宴会などの時は… 3010運動

宴会の際、最初の30分と最後の10分は席を立たずに料理を楽しみ、出された料理を食べ切ろうというのが「3010運動」です。  
乾杯前の「おいしく食べ切ろう！」やお開きの「食べ切りタイム」といった声掛けが効果的です。

こんなことも心掛けよう



## 今日から実践！リメイク料理



余った料理や食材、本来捨てられてしまう野菜の皮などを使ったりメイク料理のエコクッキング普及レシピをごみ・環境総合案内所クリーンエコで配布しているほか、市ホームページに掲載しています。食品ロス削減につながるだけでなく、家計にも優しいレシピなので、ぜひ活用してください。



ID : 2781

岩見沢緑陵高等学校の生徒が考えた2つのエコクッキング普及レシピを紹介します！

## みかんピール

みかんの皮が、栄養満点の簡単おやつに！

### 【材料】

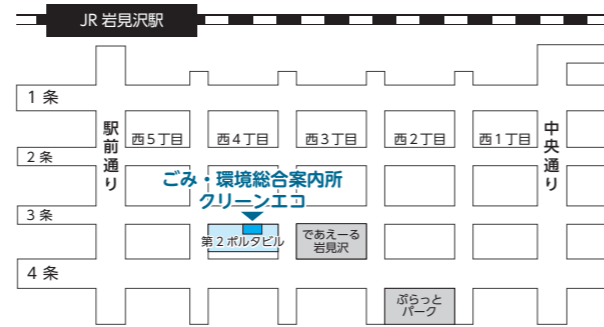
- みかんの皮 5個分
- 上白糖 130g (65g × 2)
- 水 150ml
- グラニュー糖 お好み

### 【作り方】

- ① みかんの皮を1時間水に漬ける
- ② 水が濁らなくなるまで洗う
- ③ 洗ったみかんの皮を細く切る
- ④ 鍋にみかんの皮、上白糖65g、水150mlを入れ、たまに混ぜながら中火で10分間煮る
- ⑤ 残りの上白糖65gを入れ、水分が無くなるまで煮る
- ⑥ 煮たみかんの皮をクッキングシートに並べ、お好みでグラニュー糖をまぶす

## ごみ・環境総合案内所 クリーンエコ

所在地 3西4 第2ポルタビル1階  
開所日 火～日曜日（祝日・年末年始除く）  
時間 午前10時～午後5時  
電話 31-1153



## たまねぎの皮茶

ごみじゃない！お茶にも出汁にもなる玉ねぎの皮

### 【材料】

- 玉ねぎの皮（茶色の皮） 3個分
- 水またはお茶 500ml

### 【作り方】

- ① 玉ねぎの皮を水で3回ほどよく洗う
- ② 2～3日乾燥させる
- ③ 鍋に乾燥した玉ねぎの皮と水またはお茶500mlを入れ、中火で10分間煮る（出汁にする場合は水で煮る）
- ④ 玉ねぎの皮を取り出し、煮汁を水またはお茶で2倍に割る

## 眠っている食品を活用しよう フードドライブ にご協力を！

家庭で余っている食品を集め、それらをまとめて必要としている団体などへ寄付をする活動が「フードドライブ」です。食品ロスの削減のほか、食品を必要としている方への支援にもつながりますので、まだ食べられるけれど、家にあっても食べないという食品があれば、ぜひお持ちください。

期 間 毎月5日～11日（7日間）

実施場所 イオン岩見沢店1階食品レジ横（大和4-8）

寄 贈 先 こども食堂げんき（こども食堂げんきを通じ、必要としている団体へ提供）

受け付けできる食品 次の全てに該当するもの

- 未開封
- 賞味期限が記載され、残り期限が1カ月以上（お米は受け付け時点で精米から2カ月以内）
- 保存方法が要冷蔵・要冷凍ではない常温保存
- 製造者または販売者が表示されている
- 成分表示またはアレルギー表示がある

【例】お米、お菓子、乾麺、缶詰、調味料、ジュース、インスタント食品、フリーズドライ食品、のり、粉ミルクなど

受け付けできない食品 生鮮食品、手作りの品、アルコール類（みりん・料理酒を除く）、冷凍食品、サプリメント、お米券などの金券類



7日間でこれだけの食品が集まります  
皆さんの家庭に眠っている食品はありませんか？