

食品ロス！もったいない



食品ロスは、食べられる食品を捨ててしまうことです。食べ物を捨てることはもったいないことですよね。

新型コロナウイルスの影響で、家庭で食事をするが増えた方も多いと思いますが、`もったいない、ことをしていませんか？ちょっと確認してみましょう。

問合先 廃棄物対策課

こんなにたくさん！もったいない

日本では、年間約612万トンの食品ロスが発生し、その半分近くが家庭から発生しています。

1日に1人当たり、おむすび1個分(約132グラム)を捨てています

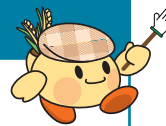


減らそう！もったいない

家庭から発生する食品ロスの主な原因は`食べ残し、`過剰除去、`直接廃棄、の3つです。どれもちょっとした工夫や気を付けることで減らすことができます。

作りすぎ 好き嫌い 食べきれずに ▶ 食べ残し

せっかく作った料理を捨てるのはもったいない！
まずは、食べられる分だけ作るようにし、嫌いな物でも残さず食べきる習慣をつけましょう。どうしても残ってしまったら、次の日に別の料理に作り変えると、味が変わり食べやすくなります。



ワンポイント!

冷蔵庫に保管するとき
食べ忘れを防ぐために、冷蔵庫の中を見やすい配置に。透明の保存容器を使うと、さらに効果的です。

知識不足 技術不足 食べられるのに ▶ 過剰除去

食べられる部分を捨てるのはもったいない！
茎や葉、皮まで食べられる野菜や果物はたくさんあります。また、皮や皮の近くにはたくさんの栄養素が含まれています。健康のためにも、皮ごと食べられるよう工夫をしましょう。



ワンポイント!

包丁で皮を剥くのが苦手
野菜の皮を剥くときは、ピーラーを使うと必要以上に剥くことが無く便利です。

買いすぎ 長持ちしない 調理されずに ▶ 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るのはもったいない！
買い物の前に献立を考え、冷蔵庫をチェックし、必要なものを必要なだけ買うようにしましょう。また、食材によって最適な保存方法が異なります。食材を長持ちさせるため、消費者庁のホームページなどを参考に上手に保存しましょう。



ワンポイント!

買いすぎ・買い忘れを防ぐ
携帯電話やスマートフォンで冷蔵庫の中の写真を撮っておくと手軽で便利。買い物メモ用のアプリも活用しましょう。



ごみ・環境総合案内所クリーンエコでエコクッキング普及レシピを配布しているんだもったいないを減らすために活用してみてください



ごみ・環境総合案内所 クリーンエコ

住所 3条西4丁目 第2ポルタビル1階
開所日 火～日曜日(祝日、年末年始を除く)
時間 午前10時～午後5時
電話 31-1153

