

はじめ  
よう!

# 食品ロス削減

広島市の家庭から出る可燃ごみのうち、約4割を生ごみが占めています。  
生ごみは必ず出てしまうものですが、毎日のちょっとした工夫で減らすことができます。  
できることから始めましょう!

STEP

1

## 買い物 ▶ 買いすぎない

「特売で買ったけど、食べきれず捨ててしまった」  
「家に帰ったらまだ在庫があった。買わなきゃよかった」  
…こんなこと経験ありませんか?  
買い物の際は、よく考えて、必要な分だけ買いましょう。



### 出かける前にチェック

買い物に出かける前には、冷蔵庫の中身をチェック  
しましょう。  
買い物メモを作るのも良いです。



### 必要な分だけ買う

お買い得商品も余らせてしまったら、ごみになります。  
献立を考え、小分け売りなどを利用し、必要なもの  
だけ買いましょう。

### 整理整頓、こまめにチェック



日頃から  
整理整頓して、  
どこに何があるか  
分かるように  
しておく

買い物前には  
必ずチェック

消費期限や賞味期限を  
こまめにチェック

節約にも  
GOOD!

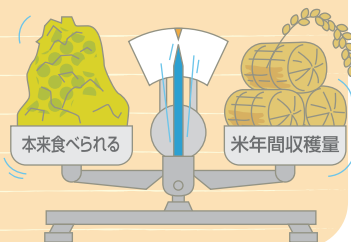
二重買い、消費期限切れ防止



本来食べられるものが、ごみとして  
たくさん捨てられています

日本では、年間約1,700万トンの食品廃棄物が排出されて  
います。

このうち、本来食べられるの  
に捨てられているものは  
500万トン~800万トン。  
これは米の年間収穫量に  
匹敵する量です。



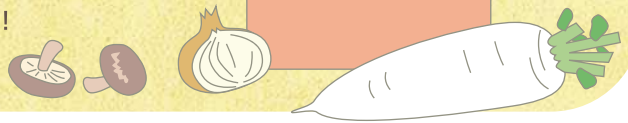
(出典:農林水産省資料より)

# 食品ロス削減

STEP

## 2 料理 ▶ 食べきる、使いきる

せっかくつくった料理、捨ててしまうなんてもったいない!  
適量をつくって食べ残しをなくしましょう。



### 食べきれぬ量を調理

食べ残さないよう、食べきれぬ量を考えて調理しましょう。



### 無駄なく使いきる

食材はできるだけ無駄なく使い切りましょう。

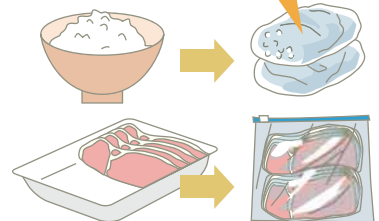
### 残り物は保存して、次の献立に利用



いつも捨てていた  
大根の葉も一工夫で  
おいしい料理に



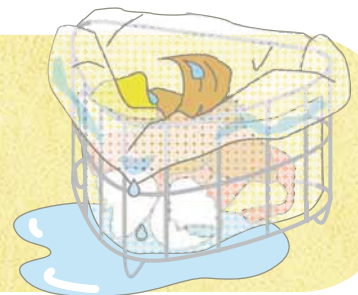
余った肉やごはんなどは  
小分けにして冷凍保存して  
おくと便利



STEP

## 3 後片付け ▶ しっかり水切り

生ごみの主成分は水分です。  
水分を減らすと、嫌な臭いが減り、ごみ出しもラクになります。



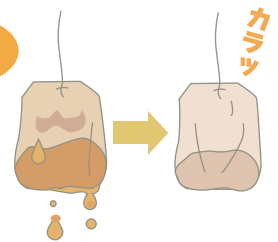
### 濡らさない

野菜の皮などの調理くずを三角コーナーに入れると、  
水がかかる度に余計な水分を吸ってしまいます。  
水分の少ないものは、三角コーナーに入れずに直接  
ごみ箱に捨てるようにしましょう。



### 乾かす

ティーバッグなど水分の  
多いものは、乾燥させて  
から出しましょう。



### しぼる

ごみ出し前にたまった水分を「ぎゅっと」しぼってから  
出しましょう。

ゴム手袋をすると、  
手を汚さずに水切りが  
できます

お問い合わせ

広島市環境局業務部業務第一課  
〒730-8586  
広島市中区国泰寺町一丁目6番34号  
TEL (082)504-2748 FAX (082)504-2229

リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。  
環境に配慮して再生紙を使用しています。