

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。

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



必要な分だけ買う

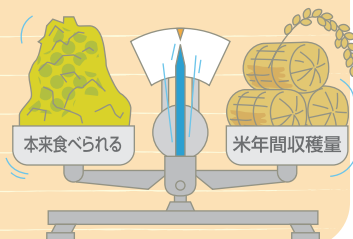
お買い得商品も余らせてしまったら、ごみになります。
献立を考え、小分け売りなどを利用し、必要なもの
だけ買いましょう。



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क्तつった料理、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。



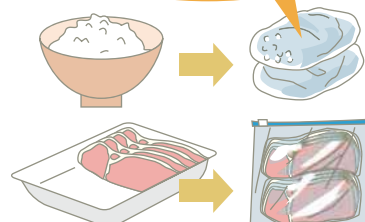
無駄なく使いきる

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



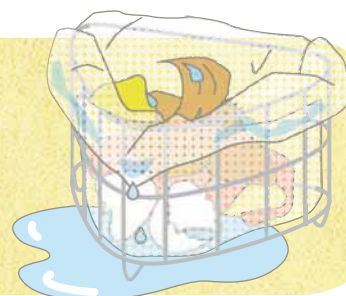
余った肉やごはんなどは小分けにして冷凍保存しておくて便利



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。



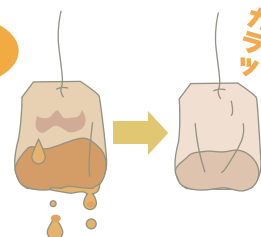
濡らさない

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
合わせ先

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。