

もったいない!! 食品ロス!

食品ロスとは?

手つかずの食品や食べ残しなど、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。食べ物を捨てることはもったいないことで、環境にも悪い影響を与えています。

日本での食品ロス量は…

事業系



352万トン

家庭系



291万トン

年間

643万トン

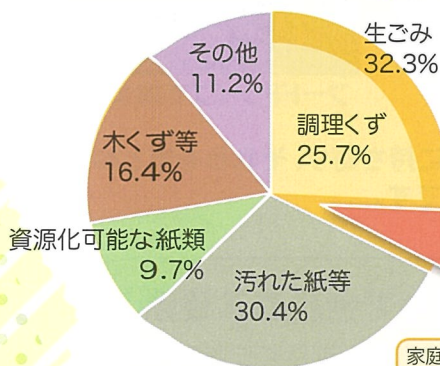
※食品ロス量(平成28年度)

年間約51キロ



食品ロスの約半分は家庭から発生しています。日本人1人当たりで換算すると1年で約51kg、毎日お茶碗一杯分のご飯を捨てているのと同じ量になるのです。

広島市の食品ロス量はどのくらい?

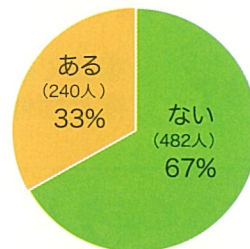


食品ロス
6.6%

手つかず食品 3.9%
食べ残し 2.7%

家庭系可燃ごみの組成分析の結果(平成30年度)

あなたは買った食べ物を手を付けずに捨ててしまったことはありますか?
(「ごみ減らそうデー」アンケート結果)平成30年度



食べ物を捨ててしまった理由

- ① 鮮度が落ちたり腐敗した
- ② 消費・賞味期限が切れた
- ③ 多く買いすぎた

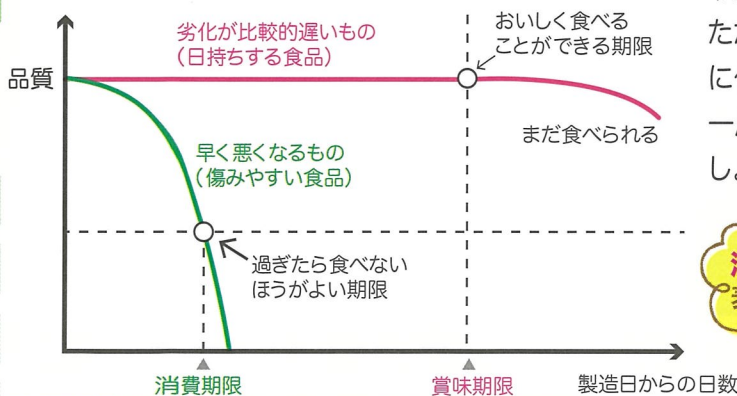
食品ロスを減らすにはどんなことに気をつければいいの?

* 消費期限と賞味期限を正しく理解する *

消費期限とは、未開封の状態、この「年月日」まで「安全に食べられる期限」のことで、お弁当、サンドイッチ、生麺、ケーキなど、傷みやすい食品に表示され、期限が過ぎたら食べない方がよいものに表示されています。

賞味期限とは、未開封の状態、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで「品質が変わらずにおいしく食べられる期限」のことで、この期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。スナック菓子、カップ麺、缶詰、飲料など、傷みにくい食品に表示されています(作ってから3ヶ月以上もつものは「年月」で表示することもあります)。ただし、消費期限も賞味期限も未開封の状態、書かれた通りに保存していた場合に安全やおいしさが約束されたものです。一度開封した食品は、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。

消費期限と賞味期限のイメージ



消費期限
表示食品



賞味期限
表示食品



効果的な方法を使って食品ロスを減らす

買い物の時に意識してみましょ

- ★ **買い物前に、冷蔵庫にある食材をチェック!**
メモ書きなどをして無駄なく、必要な分だけ買いましょ。
- ★ **期限表示を知って賢い買い物!**
使う予定を考え、すぐに使うものは陳列順に買いましょ。

家庭で意識してみましょ

- ★ **食材に応じて、適切に保存!**
記載された保存方法に従って保存ましょ。
- ★ **食材を残さず、食べきれる量を調理!**
残っている食材から使いましょ。
家族の予定も考慮し、食べきれる量を作りましょ。
作りすぎたときにはリメイク料理で食べきれましょ。
クックパッドの消費者庁のキッチンで参考レシピを検索!

フードドライブに協力ましょ

冷蔵庫の中を整理して、食材を確認しやすくましょ。

冷凍保存する時には1回に使う量ごとに分け、無駄なく使いましょ。

長ネギは水気を切って刻んで保存用バッグに入れて冷凍保存すると便利です。

毎日の料理を楽しみにする **cookpad** 消費者庁のキッチン



フードドライブの様子

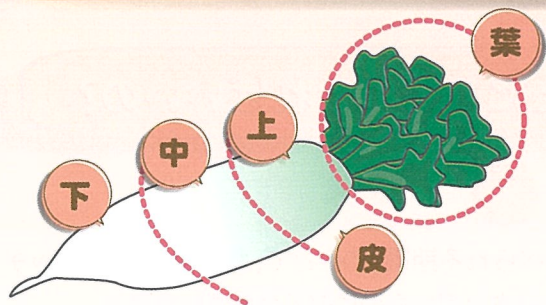


フードドライブで集まった食べ物

フードドライブとは?

家庭で余っている食べ物を学校や職場などに持ち寄り、それらをまとめて地域の福祉団体や施設などに寄付する活動のことです。

もったいないをなくそう! メニュー だいこんの使い切りで食品ロスを削減!



- 『葉』 大変栄養価が高い。ごまあえ、炒め物、そばろ、ふりかけなど
- 『上』 甘みがあり生食に向く。おろしだいこん、サラダ、酢の物など
- 『中』 加熱料理に。ふろふき、おでん、含め煮など
- 『下』 すこし辛みがある。みそ汁の実、即席漬けなど
- 『皮』 皮や皮に近い部分はビタミンCが豊富。きんぴら、切り干しだいこんなど

だいこんレシピ

「ふりかけ」…葉先を茹でて細かく切り、電子レンジまたは鍋で炒り、塩をする。

「サラダや酢の物」… 茎は小口切り、青首は短冊に切って塩揉み、だしを取った昆布を細かく刻み、胡麻を加える。

「切り干しだいこん」… 油で豚肉、にんじん、千切りした皮、ブロッコリーの茎、生姜などを炒め、砂糖、しょうゆで調味する。

「ふろふきだいこん」… 2cm位の輪切りにして皮をむき、米のとぎ汁で茹でてざらし、柔らかくなるまで煮る。白みそにすり胡麻を混ぜ、練りみそにし、柚子を添える。(練りみその材料…白みそ 160g、砂糖 50~60g、みりん・酒 各大さじ 1/2、すり胡麻 小さじ 1)

【お問合せ先】

広島市環境局業務第一課

TEL: (082) 504-2748 FAX: (082) 504-2229

E-mail: gyomu1-shido@city.hiroshima.lg.jp

「身近なことから始めよう!ごみの減量とリサイクル」DVDはこちらからご覧になれます。



スマイル!ひろしま

食べものに、もったいないを、もういちど。

食品ロスをなくして、広島に笑顔を広げよう。

広島市ごみ減量・リサイクル実行委員会



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。

令和2年(2020年)1月発行