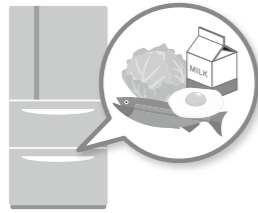


今日からできる 食べきり実践

STEP 1 買い物

- あらかじめ冷蔵庫の中身をチェックする
- ばら売り、量り売りなどを利用して、必要な分だけ買う
- 安売りにつられて買い過ぎない
- 使いきりサイズを選ぶ



STEP 3 食事

- 好き嫌いをなくして残さず食べる
- 残った料理は保存して早めに食べる
- 外食では食べられる量を注文する
- 残った料理の持ち帰りができるときは、持ち帰って食べる



食品ロスが減ると、生ごみを減量できるだけでなく、家計にとっても大きなメリットになります。毎日の生活の中でできることから始めましょう。

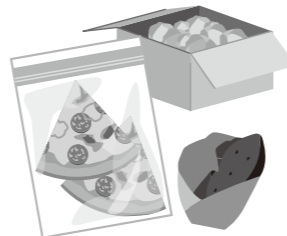
STEP 2 調理

- 野菜の皮や芯など、捨てていた部分を工夫して使う
- 残り物を使ったリメイクレシピや使い切りレシピを活用する（P 5 参照）
- おかずの盛り付けを小皿にする
- 家族の適量を考える



STEP 4 保存

- 中身が見えるように透明な容器やビニール袋を使う
 - 保管する箱や袋に賞味期限を大きく書く
 - 週に1回は「冷蔵庫一掃デー」を設ける
 - 在庫管理表（※）を活用
- ※ごみ減量アイデア募集の入賞作品（P 4 参照）。

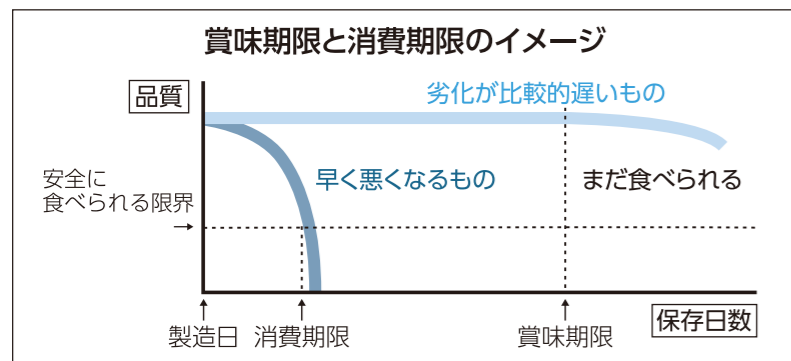


期限と保存を考えよう

食品表示の見方を知って、いつまで食べられるか確かめるようにすれば、食べ物を無駄にすることもありません。違いを知って“捨てないで使い切る”参考にしましょう。

消費期限…安全に食べられる期限。期限を過ぎたものは食べないようにしましょう。

賞味期限…品質が変わらずにおいしく食べられる期限。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。



資料/農林水産省

かしこい冷蔵庫術

食品の安全性とおいしさを保つには扱い方も大切。食品に合った保存をしましょう。

- ホウレンソウ、小松菜など
葉を食べる野菜は、適度な水分が必要です。湿らせた紙などで包んでから保存しましょう。



- 大根、カブなど
葉がついている場合、そのままにすると根の部分の養分や水分を葉が奪うことに。切り落として、紙やラップで包んでから保存しましょう。



出典/農林水産省「食品のかしこい扱いかた」

食品のかしこい扱いかた 検索

加古川市民27万人の力で
20%ごみ減量

食品ロスはもったいない!!



食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられている食べ物です

日本で排出される食品廃棄物は、年間約1,700万トンにも上ります。このうち食べられるのに廃棄された「食品ロス」は約632万トン！これは世界全体の食糧援助量の約2倍に相当します。日本人1人当たりで換算すると、毎日茶碗1杯分（約136g）のご飯の量を捨てていることになります。

市では、食品ロスの大部分を生ごみとして焼却処理しています。燃えるごみ20%減量を達成するためにも、食品ロスを減らしましょう。



家庭で捨てられているのは302万トン！

食べ残しや作りすぎが原因で捨ててしまったり、買い過ぎて冷蔵庫で保管しているうちに期限が切れたりすることはありませんか。食品ロスはメーカーや飲食店など、さまざまな場所から発生していますが、年間632万トンのうち、その半量は家庭から出ています。

	食品ロスとなっているもの	発生量
食品メーカー	定番カット食品や期限を超えた食品などの返品 製造過程で発生する印刷ミスなどの規格外品	約330万トン
小売店	新商品販売や規格変更に合わせて店頭から撤去された食品 期限を超えたなどで販売できなくなった在庫など	
レストランなどの飲食店	客が食べ残した料理 客に提供できなかった仕込み済みの食材など	
家庭	調理の際に食べられる部分を捨てている 食べ残し 冷蔵庫などに入れたまま期限を超えた食品など	約302万トン
合計		約632万トン

出典/政府広報オンライン

家庭における食品ロスの内訳

