

# 3つの「きる」で 食品ロスと 生ごみを 減らそう!

家庭から出る燃やせるごみの約半分を生ごみが占めています。また、生ごみのうち約3割がまだ食べられるのに捨てられている食品、いわゆる食品ロスです。

食品ロスとは「買いすぎ、期限切れ、食べ残し、過剰除去」などにより、食べられるのに捨てられた食品のことで、日本では年間約643万トンの食品ロスが発生しており、これは、世界中の飢餓で苦しむ国への食糧援助量の約1.7倍に相当します。

「ちりも積もれば山となる」。毎日のちょっとした努力が食品ロスと生ごみの減量につながるのです。

もったいないの意識で今日から3つの「きる」を実践してみましょう!



## なぜこの問題に取り組まなければならないの?

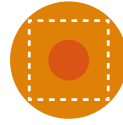
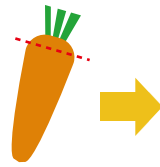
食品ロスや生ごみがこのまま増え続けると、①ごみを燃やすときに発生する温室効果ガスにより地球温暖化が進む②税金で賄われているごみ処理コスト、ごみ袋購入費用が増加する③最終処分場がひっ迫し、ごみを処理する場所がなくなる、など問題が深刻化します。

## 1 食材は使い「きる」

### POINT 1 食材はムダなく使いましょう

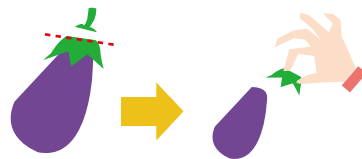
- 野菜の切り方を工夫して、捨てる部分を少なくしましょう。

#### 食品ロスを減らす豆知識①



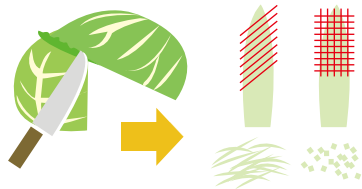
#### にんじん

皮をむかず、葉の付け根はなるべく薄く切る。ヘタだけを捨てる。



#### なす

ヘタの先を包丁で切り、残ったところを手で取る。



#### キャベツ

芯を切り取り、捨てずに薄切りやみじん切りにして使う。

### POINT 2 食材は必要な分だけ買いましょう

- 買い物前に冷蔵庫の中身をチェックして、残っているもの、残りそうなものは買うのを控えましょう。また、定期的に冷蔵庫の中身をチェックして、消費期限が近い食材を使いきる日を作ってみましょう。
- 空腹時やイライラしている時に買い物に行くと、ついつい多く買いがちになるので要注意です。
- 買い物メニューを考えて、買い物メモを作ってから出かけると、 unnecessary 買い物が控えられます。また、すぐ使う食材については、期限の近い物を買うことで、店舗での廃棄が減り、地域全体のエコにもつながります。

#### 食品ロスを減らす豆知識②

#### 消費期限と賞味期限の違いは?

##### ▶消費期限…過ぎたら食べないほうがいい期限（安全性の保証期限）

袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、「安全に食べられる期限」のことです。お弁当、サンドイッチ、生めん、ケーキなど、いたみやすい食品に表示されています。

##### ▶賞味期限…おいしく食べることができる期限（おいしさの保証期限）

袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、「品質が変わらずにおいしく食べられる期限」のことです。スナック菓子、カップめん、チーズ、缶詰など、消費期限に比べ、いたみにくい食品に表示されています。ただし、一度開けてしまった食品は、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。

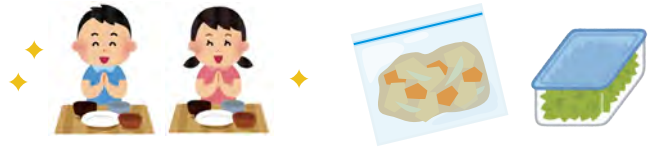
#### 消費期限の食品（例）



#### 賞味期限の食品（例）



## 2 料理は食べ「きる」



### POINT 作った料理は残さずおいしく食べましょう

- 作り過ぎてしまわないよう、家族の予定や人数、それぞれの家族の適量に合わせて作りましょう。また、食べ過ぎには気をつけましょう。作り置きができる料理は、毎日少しずつ食べて食べきりましょう。
- 料理が残ってしまったら、冷凍保存したり、少しアレンジを加えて違う料理にするなどして、食べきる工夫をしてみましょう。

## 3 生ごみは水気を「きる」



### POINT 1 三角コーナーや水切りネットを使って、生ごみの水気をきりましょう

- 生ごみの重さのうちの約8割は水分です。きちんと水気を絞ってからごみに出せば、ごみの減量だけでなく、生ごみを燃やす際のエネルギーを節約できます。
- 余計な水分を含ませないように、生ごみに水がかからないようにしましょう。
- 生ごみの水気を手を汚さずにしぼるための器具なども売られていますが、ご家庭にある物を活用する方法として、不要なペットボトルなどでも水気をきるすることができます。

### POINT 2 さらに一工夫して生ごみを減らしましょう

- 野菜くずや果物の皮は乾かしてからごみに出しましょう。新聞紙に載せて室外の風通しの良いところに置いておくと早く乾燥します。

## 食品ロス削減には次のような取り組みがあります。

### 「3010運動」(さんまるいちまるうんど)

飲み会や宴会においては、美味しいお酒や会話に夢中になり、料理を残してしまいがちです。3010(さんまるいちまる)運動とは、はじめの30分間と終わりの10分間は席を立たずに料理を楽しむことで、食べ残しを減らそうという取り組みです。

飲み会や宴会を行う際は、開始時に「3010運動」を案内していただくことで、より効果が期待されますので、幹事の方は進んで案内をして挑戦してみましょう。

※環境省ホームページに「3010運動普及啓発用卓上三角柱 POP」のダウンロードページがありますので、ぜひご活用ください。



### 宴会 五箇条

- その1 出席者の性別や年齢などを店に伝え、**適量注文**に心がけましょう。
- その2 酒宴の席では、**開始30分、終了10分**など、**席を立たずにしっかり食べる時間**を作りましょう。
- その3 料理がたくさん残っているテーブルから、少ないテーブルへ**料理を分け**ましょう。
- その4 幹事さんや司会者の方は、宴会中に「**食べ残しのないように!**」の**声掛け**をしましょう。
- その5 食中毒の危険のない料理を**持ち帰り用**として折り詰めで注文するなど、食べ残しがない注文の工夫をしましょう。

## 事業者の皆様へ「あおり食べきり推進オフィス・ショップ」へ登録しましょう!

県では、食べきりやすい小盛りメニューの提供、ばら売りや少量パックの販売といった食べきりの推進や料理の持ち帰りの呼びかけを行うなど、食品ロスの削減に配慮した取り組みを実践している事業所を「あおり食べきり推進オフィス・ショップ」として認定しています。関心のある事業者は、ぜひお問い合わせください。

