



ごみダイエット 通信No.35

名取市ごみ減量等推進協議会
(事務局:生活経済部クリーン対策課)

【お知らせ】

昨年度までごみダイエット通信は回覧方式で発行していましたが、より多くの方にご覧いただくため今年度から広報に掲載することとなりました。

もったいない！食べられるのに捨てられる「食品ロス」を減らそう！

食べ残し、売れ残りや期限が近いなど様々な理由で、食べられるのに捨てられてしまう食品「食品ロス」。日本の食品ロス量は、年間600万トンを超え、毎日、大型トラック(10トン車)トラック約1,700台分の食品を廃棄しています。大切な食べものを無駄なく食べきり、環境面や家計面にも優しい簡単な工夫をご紹介します。

お買物編

1 買物前に、食材をチェック

買物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材を確認する



▶メモ書きや携帯・スマホで撮影し、買物時の参考に。

2 必要な分だけ買う

使う分・食べられる量だけ買う

▶まとめ買いを避け、必要な分だけ買って、食べる



3 期限表示を知って、賢く買う

利用予定と照らして、期限表示を確認する

▶すぐ使う食品は、棚の手前から取る



ご家庭編

1 適切に保存する

▶食品に記載された保存方法に従って保存する
▶野菜は、冷凍・乾燥などで下処理し、ストックする



2 食材を上手に使いきる

▶残っている食材から使う
▶作り過ぎて残った料理は、リメイクレシピなどで工夫する



クックパッド消費者庁のキッチンリメイクや食材を使いきるレシピを参考にしてみましょう。詳しくはQRコードへ



3 食べきれぬ量を作る

▶体調や健康、家族の予定も配慮する



外食編

1 店選び

食品ロス削減に積極的に取り組む店を選ぶ

▶料理の量を選ぶ店



2 注文

食べられる分だけ注文する

▶小盛りメニューやハーフサイズを活用



3 食事

料理をおいしく食べる

▶みんなでシェアして食べきり



宴会編

1 味わいタイム

▶乾杯後 30分はできたて料理を楽しむ



2 楽しみタイム

▶料理を食べることも忘れず、全員で親睦を深める



3 食べきりタイム

▶お開き前の10分間は、もう一度料理を楽しむ

▶幹事は「食べきり」を呼び掛ける



出典:内閣府大臣官房政府広報室「政府広報オンライン」より引用

賞味期限と消費期限

お店で買った食品には、袋や容器に「消費期限」か「賞味期限」のどちらかが表示されています。

※アイスクリームなどには賞味期限はありません

消費期限:安全に食べることができる期限(期限を過ぎたら食べない方がよい)

食品の例:お弁当、サンドイッチ、生めん、ケーキなど

賞味期限:おいしく食べることができる期限(期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではない)

食品の例:カップめん、ビール、マヨネーズ、かんづめ、ペットボトル飲料など

賞味期限を過ぎた食品を食べる場合はあくまで**自己責任**となります。また、期限表示は**未開封**であることが前提です。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。

問 クリーン対策課クリーン対策係 ☎724-7161