

ご存じですか？

食 品 ロ ス



食品ロス：まだ食べられるのに、食べられずに捨てられた食品のこと。

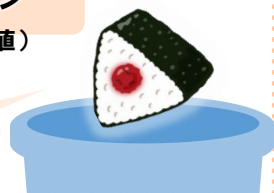
SDGsのターゲットにも掲げられていて、国際的に問題になっています。

世界の話なら自分には関係が無い、というわけではありません。実は、日本で発生する食品ロスのうち半分近くは、家庭で発生しているんです。

日本で発生する食品ロスの量：年間 約472万トン

(農林水産省・環境省令和4年度推計値)

1人1人が毎日おにぎり1個分に近い量の
ごはんを捨てているのと同じこと！



市の調査では、家庭から出るごみのうち、
約17%が食品ロスだとわかりました。

捨てられやすい食材：

野菜・果物やパン・麺

買いすぎ・作りすぎが
主な原因！



「食品ロス」がなぜ問題になっているんでしょうか？

- ①食品のごみは水分が多くて重いので燃やしにくく、ごみ処理場に運ぶときにも余計な負荷がかかるので、余計なCO₂を発生させてしまいます。
運ぶときに負荷がかかるのは、メーカーからスーパーまでの過程でも同じこと。
- ②ごみの処理には多額の税金が使われています。食品ロスを減らすということは、つまり処理するごみの量も減るということ。水分の多い燃やしにくいごみは、できるだけ少ない方がいいですね。

なにより、せっかく作られた食べ物を
捨てるなんてもったいない！

買い物や保存、調理など、家庭のさまざまな場面で食品ロスが発生しているんです。

普段の行動から、食品ロスの原因を考えてみましょう。⇒次のページへ！

日常でできるさまざまなヒントもあります！

普段の生活で当てはまる行動をチェック！自分にできることは？

☐ 家に在庫があるか分からず、二重で買ってきってしまう	買い物 で できることから！
☐ 「特売」「セール」にはつい手が伸びる	
☐ 「いつか使うかも」でまとめ買いしてしまう	
☐ 冷蔵庫の中がいつもぎゅうぎゅう	保存 で できることから！
☐ 食べ残しを保存したものの忘れてしまう	
☐ 買ってきたものは冷蔵庫の手前に置く	
☐ 大皿で食卓に出すけど余りがち	調理 で できることから！
☐ 冷蔵庫にあるものより食べたいもので献立を決める	
☐ 食べきれぬ量ではなく作りやすい量で作ってしまう	

買いすぎない・使い切る！

食品ロスを減らすために、今日から、できることから！

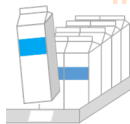
1. 買い物 で できることから！

- 在庫チェックしてから買い物へ！
買い物リストを書いたり、携帯・スマホで冷蔵庫を撮影するのもGood
- まとめ買いやセール品を買うときは、使い道や保存方法を考えてから。
- カット野菜や水煮などの調理済み野菜は割高ですが、使い切ることができ、手間も省けておすすめ。急いでいるときや疲れているときなどに使うと◎

空腹時に買い物に行くときは
買いすぎに注意△

コラム 「てまえどり」

すぐに使い切る予定があるなら、スーパーの棚の手前にある商品を選ぶことで、廃棄される食品を減らせます！



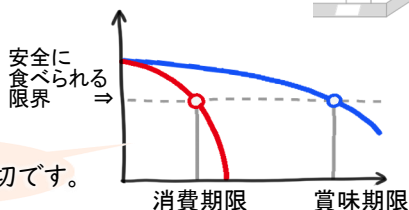
再確認！賞味期限・消費期限の違い

消費期限：過ぎたら食べない方がよい期限

賞味期限：おいしく食べることができる期限

※いずれも開封していない状態で、表示されている方法で保存した場合の期限

賞味期限を過ぎてもすぐに廃棄せず、おいなどを確かめて食べられるかどうか判断することも大切です。



2. 保存 で できることから！

○ 冷蔵庫の整理のポイント

- ・早く使いたいものほど目につきやすいように置く！
- ・期限が早く来るものを手前に、買い足した食材は奥に
- ・食べ残したものは目線と同じ高さに置く（そのためのスペースを空けておく）
- ・透明な保存容器を使う（耐熱ガラスの容器は、調理にも保存にも使えて便利）
- ・使いかけの野菜は小さいケースにまとめておく



○ 食材の保存のポイント

冷蔵編

- ・育ったときと同じ向きで
キュウリやネギなどは立てて保存したほうが長持ちします。
- ・買ったままじゃなく一工夫
カボチャはワタをとっておく。
キャベツやレタスは丸ごとなら芯をくりぬいて濡らしたキッチンペーパーを詰める。カットされたものは切り口から水分が抜けるため、濡らしたキッチンペーパーで覆いポリ袋に入れる。（ペーパーは使う都度交換）

冷凍編

- ・薬味類は小分けにして冷凍
長ねぎは小口切りなどにしてキッチンペーパーを1枚入れて冷凍。生姜やにんにくはスライスしたり刻んで冷凍すると、そのまますりおろして使用可。
- ・トマトはまるごと冷凍
冷凍すると皮も簡単におけます。すりおろすこともできて便利。
- ・食パンも冷凍OK
1枚ずつラップにくるんでフリーザーバッグに入れ冷凍。凍ったままトースターで焼けます。

3. 調理 で できることから！

○ 在庫だけで料理する日を作る！

使いかけの食材が溜まってきたときなど、買い物に行かなくても賄えそうなときは、あるものだけで作ってみては。

○ 家族の予定や体調をできるだけ考慮して作る量を決める。

○ 食べる量を意識して、一人分ずつ皿に盛る 大皿に盛るとお互いに遠慮したり、分量が分からず作りすぎたりすることも。小分けにすると自然と食べきってくれるかも。

コラム リメイク料理

困ったらたまごやチーズに頼る手も。また、みそ汁やカレーは余った食材の強い味方ですね。

クックパッド

「消費者庁のキッチン」で様々なリメイクレシピが調べられます！



外食のときにできること

○食べきれる量を注文する

おいしそうなメニューを見るとつい頼みすぎてしまいますが、注文はおなかと相談してから。小盛りのメニューを選べたり、少なめでお願いできるお店もあります。

○食品ロス削減に取り組むお店を選ぶ

岩手県「もったいない・いわて☆食べきり協力店」登録店は、小盛りメニューの導入など食品ロスの削減に取り組んでいます。

「もったいない・いわて☆食べきり協力店」はこちらから→



○「3010(さんまるいちまる)運動」



会食時の開始30分と最後の10分は席につき、料理を楽しむ時間にする取組です。ぜひ実践を!

いただきものがどうしても食べきれない・・・

○贈答品などで食べきれない量の食品があるときは、フードバンク活動に寄付することも検討してみては。

市社会福祉協議会
ホームページ



奥州市社会福祉協議会のフードバンク活動

受け入れ可能なもの：米や麺、缶詰などで、賞味期限が3カ月以上、常温で保存可能な食品。

(開封済や中身が破損しているものは不可)

市役所の「フードドライブポスト」に持ち込みもOK!

本庁2階 生活環境課窓口前の回収箱でも回収し、市社会福祉協議会へ食品を提供しています。(開庁時間内のみ)

それでも出てしまう家庭の生ごみは・・・

○コンポストで家庭菜園などの堆肥に!

奥州市公衆衛生組合連合会では、

「生ごみ処理機器購入費補助金」を交付しています。

補助金額：購入費の3分の1

(上限15,000円、1千円未満切捨て)※予算に限りがあります。



奥州市市民環境部生活環境課

電話 34-2341(直通)

市ホームページにも食品ロスに関する情報を掲載中! →

<https://www.city.oshu.iwate.jp/soshiki/5/1051/2/4/index.html>

