

緑園地区環境事業推進委員会からのお願い

限りある資源を大切に、「もったいない」という心を養い
「食品ロス」を減らしましょう！

10月は、食品ロス削減月間です。

本来食べられるにもかかわらず、食べ残しや期限切れなどの理由により廃棄されている食べ物を「食品ロス」と言います。

食品ロスは ・傷等があって、基準外で出荷できない食べ物
・小売店での売れ残り
・飲食店や家庭での食べ残し 等で発生します。

家庭では、 ・料理の作りすぎ等での食べ残し
・必要量以上購入し、賞味期限、消費期限を過ぎた「手つかず」食品
・調理時の野菜の皮の厚むき(過剰除去) 等で発生します。

食品ロスの45%は家庭から出ています。

(横浜市のゴミ組成調査結果から推定)

国内での食品ロスは、年600万トン以上、一人あたりお茶碗1杯分の食べ物を、毎日捨てている計算になります。

大切な水や資源を使って私たちのもとに届いた食料を、きれいに残さず食べることで、「もったいない」という気持ちが養われ、周りの人や物を大切にする気持ちにつながります。



食品ロスは、地球温暖化の原因になります。

- ・捨てられてしまう食品は、廃棄・焼却の際ばかりでなく、生産、流通の段階でも、温室効果ガス(二酸化炭素)を発生させます。
- ・地球温暖化が進むと、気温の上昇や異常気象により農作物の生育に影響を及ぼします。

**食品ロスを減らせば、
家計にも地球環境にもプラス効果！！**

緑園地区環境事業推進委員会からのお願い！

今日からできる！

食品ロスを減らす工夫

・必要なものを必要な分だけ買いましょう！

- ・買い物リストを作る
- ・食べきれる量だけ買う
- ・誘惑に負けないよう、何か食べてから買い物をする ⇒ 衝動買いの抑制
- ・買い物の時、今日や明日に使うものは、商品棚の奥にある期限の長いものでなく、手前からとる「手前取り」への意識改革 ⇒ 小売店での期限切れ廃棄の減少



・食材を無駄なく使い切りましょう！

- ・賞味期限、消費期限を正しく理解する
- ・冷蔵庫の中を、定期的にチェックし、賞味期限・消費期限の近いもの、肉、野菜、魚 など傷みやすい食べ物を、意識して使用 等
- ・食品に期限を大きく書く



賞味期限は、「おいしく食べることができる期限」
消費期限は、「安全に食べられる期限」です。

・料理は全部食べ切りましょう！

- ・料理は食べきれる量だけ作る
- ・食べきれなかったときは、冷蔵・冷凍で保存する
- ・外食時にも食べ残しをしないよう心掛ける



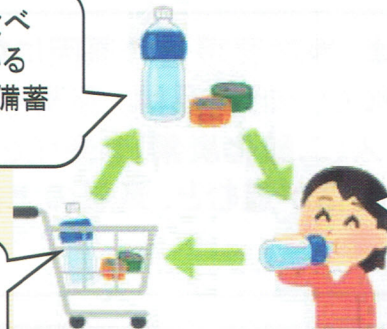
ローリングストック（循環備蓄） を行いましょう。

食料品を一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができます。

ふだん食べ慣れている食品を、備蓄

使った分だけ
買い足し

期限を確認しながら使う



自分のできるところから、食品ロスを減らしてゆきましょう！