

もったいない・食品ロス



食品ロスは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

これまでの市の調査結果から、家庭から出たごみの約30%が生ごみで、そのうち約半分は、食べ残しや賞味期限切れなど、食品ロスであることがわかりました。

食品ロスを減らすことは、ごみを出さないことにつながります。もったいないという気持ちを大切に、一人ひとりができることに取り組みましょう。

●まずは食べ残さない

食べ物に感謝して残さず食べるなど、おいしく食べきましょう。

●使い切れる、食べきれる量で

買い物の前に、冷蔵庫を確認しましょう。普段から冷蔵庫の整理や食品の保存場所を目立つ場所にするすることで、同じものを買ったり、使い忘れたりすることが防げます。

食材は、必要なものを必要な量だけ買いましょう。特に生鮮品はこまめに買って保存することで食品ロスを減らせます。また、調理は必要な分で行い、皮を薄く剥いたり、切り落とす部分を減らしたりすることで、無駄なく使い切ることを心がけましょう。

また、残ってしまった食材や料理をほかの料理にアレンジすることも食品ロスを減らす一つの方法です。

●古い食材から順番に

消費期限や賞味期限の近い食材から食べましょう。消費期限は傷みやすい食品に、賞味期限は比較的保存がきく食品に記載されています。消費期限は、期限を過ぎたら食べないほうがよい一方、賞味期限は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。ただし、一度開封したものは、期限表示にかかわらず、早めに食べるようにしましょう。

●おいしく残さず食べきましょう！

忘年会や新年会シーズンを迎え、宴席の機会が多くなるのではないのでしょうか。「食べ物を残すなんてもったいない！」と思いつつも、宴席では、お酒を注ぎに回ったり、歓談したり、食べ残しが多くなってしまうものです。食品ロスを減らすために、おいしく残さず食べきましょう。

- ▶ 適量注文を心がけましょう。
- ▶ 宴席の最初（乾杯の後）30分と宴席の終わり（お開きの前）10分は、自席で料理を食べましょう。
- ▶ 料理が多く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。
- ▶ 「食べ残しがないように」とみんなで声かけをしましょう。