

食品ロス削減術

食べ残しや消費期限前の食材など、食べられる食品を捨ててしまう「食品ロス」は、ちょっとした行動で減らせます。食費の無駄にもつながる食品ロスを減らし、環境にも家計にも優しい取組を始めてみませんか。

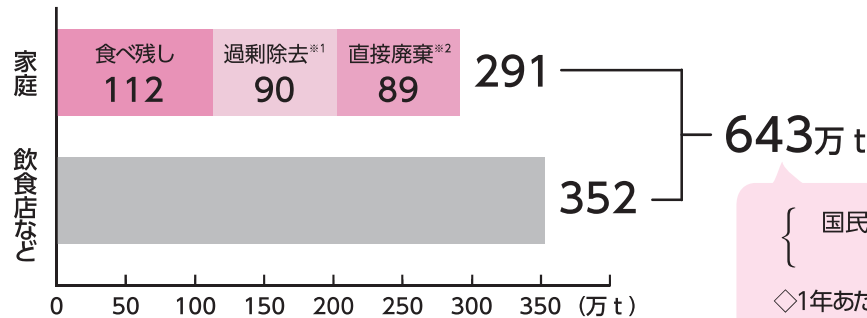
圃環境保全課(内線356)

毎日、お茶碗一杯分の
ご飯を捨てている?!



毎日茶碗一杯分のご飯を廃棄

【平成28年度の日本の食品ロス量】



※1 食材の下処理で食べられる部分まで除去してしまうこと

※2 手を付けずに、調味料や野菜などを捨ててしまうこと

出典:環境省「平成30年度食品廃棄物等の発生抑制及び再生利用の促進の取組に係る実態調査」

農林水産省「食品廃棄物等の発生量(平成28年度推計)」

食品ロスって
こんなにたくさん
出しているの...?



{ 国民(1.3億人)一人あたりに換算した
食品ロス排出量 }

◇1年あたり...

$6,430,000,000\text{kg} \div 130,000,000\text{人}$
 $\div 49.4\text{kg} = 49,400\text{g}$

◇1日あたり...

$49,400\text{g} \div 365\text{日} \div 135.3\text{g}$ お茶碗
約一杯分!!

少しの工夫で、もったいないが減らせます

①保存方法を変え
食材を長持ちさせる



玉ねぎをネットに入れて
物干しに吊るしたり、にんじん
を冷蔵庫に立てて置くなど、
保存方法を工夫すると
野菜が傷みにくなります。

②カレーや味噌などは
ゴムベラですくい取る



シチューやジャムなど、と
ろみのある料理や調味料な
どは鍋底や瓶底に残りがち。
ゴムベラを使えば、最後まで
無駄なく食べ切れます。

③買い物前に必ず冷蔵
庫の在庫をチェック



携帯電話やスマホで冷蔵
庫内の写真を撮ったり、メモ
したりして、在庫を確認して
から買い物に行くと、食材の
過剰な購入を防げます。

④家庭での食品ロス量を
記録する

日付	廃棄した食品	値段
3/26(木)	いちじくジャム 1/4	130円
	柚子胡椒 1/2	60円
	にんじん 1/3	30円
	天かす 2/3	135円

やむを得ず捨ててしまっ
た食品とその金額を記録す
ると、食品にも家計にも思っ
ていた以上のロスを出して
いたことに気づけます。

余った食材は寄附しませんか

家庭などで余った食べ物を持ち寄り、まとめて地域の
福祉団体や施設などに寄附する取組「フードドライブ」。
この取組を活用して、食品の無駄を減らしま
せんか。詳しくは48ページの「生駒、エコ日
和」が市ホームページをご覧ください。
——ごみの減量について啓発活動を行う「生
駒市ごみ減量市民会議」も協力しています。



▲ページは
こちら

食品ロス削減に取り組む 市内のお店はマークが目印

本市では食品ロス削減に
取り組む店舗を「生駒市食
品ロス削減協力店」として
登録し、各店舗が行う取組
を市民の皆さんに紹介。まち
全体で食品ロス削減に取り
組むための、しくみ作りを進めています。

▶登録店舗 いそかわイトーピア店、いそかわ新生
駒店、ディアーズコープいこま、スーパー中村屋
東生駒店、近鉄百貨店生駒店

——3月10日時点の登録店舗です。

▶取組内容 量り売りや小分け売りの
実施、規格外商品の販売、閉店間際・
期限間近商品の値引き販売 など

▶問合せ SDGs推進課(内線377)



▲詳しくは
こちら