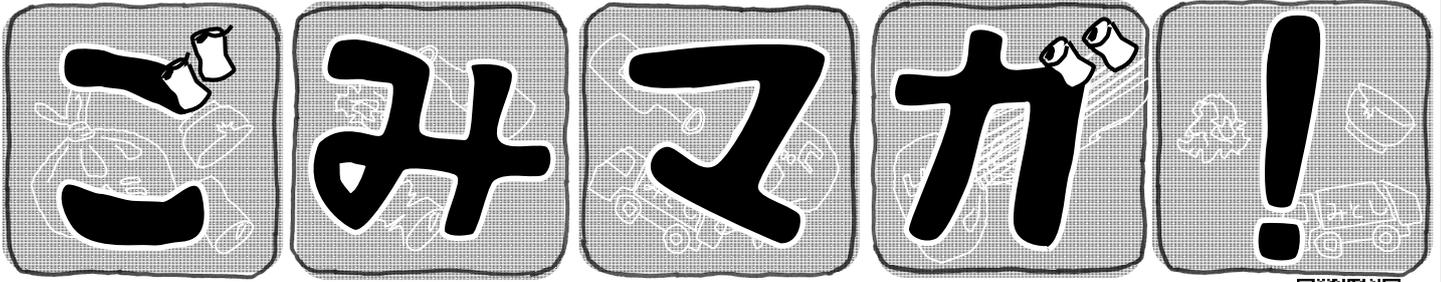


みと発!知るほどナルホド!ごみ情報紙

ご自由にお取りください!



編集:水戸市ごみ減量課

電話:029-232-9114

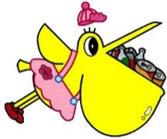
ごみマガ!の

バックナンバーはこちら!!



食品ロスとは...食べることができるのに捨てられてしまう食品のこと。

あなたの食品ロスはどのタイプ?



リサイクル

食品ロスが出てしまう原因はいろいろ!
あなたはどのタイプに当てはまるか診断してみまショウ!

質問に YES・NO で答えてたどってみてね!



うさたに

食品ロスタイプ診断

NO

YES

買ったはずの食品がどこにあるのか分からない

消費期限

賞味期限

食品はまとめ買いすることが多い

消費・賞味期限切れの食品が冷蔵庫の奥からよく出てくる

料理を多めに作って残してしまうことがある

割引商品を見ると使う予定がなくても買ってしまふ

冷蔵庫や冷凍庫は常に食品でいっぱい

野菜や果物がしなびて使えなくなることがよくある

家にまだあるのに同じものをつい買ってしまふ

作りすぎタイプ

買いすぎタイプ

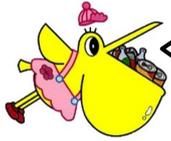
よくばいタイプ

ためこみタイプ

片付け苦手タイプ

「ごみマガ」は保存しておく役立ちます!
「ごみマガ」は燃えるごみではなく資源物へ

診断後は裏面へ



あなたはどのタイプだったかしら?
食品ロスを減らすために、それぞれにあった対策方法があるワ!

作りすぎタイプ

買いすぎタイプ

ためこみタイプ

片付け苦手タイプ

よく見て! お買い物

- ✓ 買い物に行く前には家にある食材を **チェック**してから!
- ✓ 使い切れる分だけ買うようにしよう
- ✓ 期限表示を知って賢く買おう

作りすぎタイプ

よくばりタイプ

むだなく! エコクッキング

- ✓ 食べられる量を把握して作りすぎない工夫をしよう
- ✓ 野菜をむだなく使おう! (大根やにんじん、かぼちゃなどは皮まで食べられるよ!)
- ✓ 残った料理をリメイクしよう

消費者庁のキッチン

検索

ためこみタイプ

片付け苦手タイプ

きちんと! 整理整頓

- ✓ スーパーの陳列棚のように、食品をカテゴリ分けして、置く場所を決めておこう!
- ✓ 期限の近いもの、食べかけのもの、小さいものは目立つ場所に置こう!

買いすぎタイプ

よくばりタイプ

おいしさ長持ち! しっかり保存

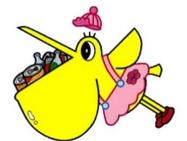
- ✓ 買ったらすぐに下処理しよう! 新鮮なうちに冷凍して解凍後もすぐに調理しよう
- ✓ 野菜などはそれぞれにあった方法で保存して、おいしさを長持ちさせよう

参考:「計ってみよう! 家庭での食品ロス」消費者庁



私は片付け苦手タイプだから、まずは期限表示をチェックする習慣をつけるようにしなきゃ!

賞味期限は「おいしく食べられる期限」
消費期限は「安心して食べられる期限」ヨ!
期限の迫ったものは、早めに食べるようにネ!



7千情報!

捨てる前に寄付を!

食品をきずなBOXへ



食べきれない未利用食品は「きずなBOX」に寄付しませんか?



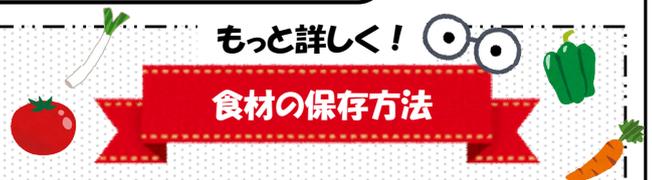
市内64か所にあります!
食品ロス削減だけでなく、
生活に困窮されている方の
支援にもなります。

寄付可能食品や
設置場所の詳細は
こちら→



もっと詳しく!

食材の保存方法



多めに買った肉や魚は小分けにして冷凍したり、
野菜は立てて保存したいと、
食材によって適切な保存方法があります。
詳しくは、市ホームページ
「無駄にしない! 食材の上手な保存方法」
をご覧ください。



編集後記

祝 Vol.30

「ごみマガ!」は今回でなんと30号目になります!

食品ロス削減については、「ごみマガ!」での記事はもちろん、市ホームページも充実したものに
なるよう頑張って作成しておりますので、ぜひ一度見てみてください!(うさたに)