

第5号

¥0

ご自由にお取り
ください

ごみマガ!

みんなで減らそう!

編集 水戸市ごみ対策課
電話 029-232-9114
メール garbage@city.mito.lg.jp

食品ロス

食べることができるのに捨てられてしまう、いわゆる「食品ロス」をご存じですか?

・買すぎ ・期限切れ ・過剰除去（野菜の皮の厚むきなど） ・食べ残しなどによって食品が捨てられてしまうことが、食品ロスが発生する原因として挙げられます。

◆なんと!ウシ?頭分が毎日ムタに!?

日本では、年間約500万~800万トンの食品ロスが発生していると言われています。これ



は、日本で1年間に収穫されるお米に匹敵する量なんです。

また、この数量から水戸市民（約27万人）1日あたりの食品ロスの発生量を計算すると、

水戸市民は、毎日約30~50トンの食品ロスを発生させていることとなります。これは、ウシ約50~80頭分に相当する重さです。

（ウシ1頭を600キログラムとして算出）



◆食品ロスの約半分は家庭から!?

実は、日本で出る食品ロスの約半分は、家庭から出ていると言われています。

このことから、日常生活のさまざまな場面に、食品ロスを減らす機会があると言えます。

一人ひとりの「もったいない」という気持ちが、たくさんの食品ロスを減らすことに繋がります。

「ちりも積もれば山となる」を合言葉に、食品ロスを減らしていきましょう!

【出典】消費者庁 HP, 農林水産省 HP, 政府広報オンライン

どうすれば食品ロスを減らせるの・・・?気になる続きは裏面で!

???

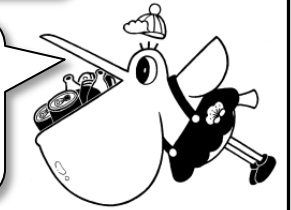


きょーちゃん



食品ロスの約半分が家庭から出ていると言われていたけど、どうすれば食品ロスを減らすことができるのかな・・・?

難しく考えすぎないネ! 買い物や料理, 食事をするときなど, 生活の中で, ちょっと意識するだけで食品ロスを減らすことができるわヨ!
食品ロスを減らすための3つの心がけを紹介するわネ!



リサイクリン

買い物では・・・ 一 買いすぎない

家にある食品の在庫をチェックし, **必要なものを必要な分だけ買う**ようにしましょう。



必要な分だけ買えば, 無駄遣いも減ってお財布にも優しいわヨ! 安売りなどでつい買いすぎてしまわないようにネ!

料理では・・・ 二 使いきる

余った食品は, 冷凍保存したり, 消費期限・賞味期限をこまめに確認し, 期限前に使いきるなど, 食品を無駄にしないようにしましょう。



食品が入っている袋の見えやすいところに消費期限・賞味期限を書いたり, 余った食品を使って料理を作ったりするといいわヨ!
料理をするときは, 野菜の皮を厚むきしないなど, 過剰除去にも気を付けようネ!

食事では・・・ 三 食べきる

食べきれぬ量を作り, 残さず食べるようにしましょう。



あくまでも無理せず, 身体を壊さない範囲で食べきりを意識してみてネ!



ずんクン

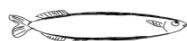
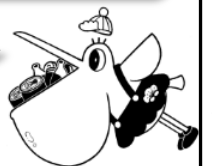


しゅーちゃん

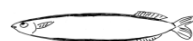
使いきれなかった食品や食べきれなかった料理は, お好み焼きやスープなどに作りかえれば, きっちり使いきって食べられるかもね!

あと, 外食したときも食べ残しをしないために, 自分が食べきれぬ量を把握しておくことも大事だね!

そうネ! 食品ロスを減らすためにできる工夫はたくさんあるのヨ!
みんなも, まずはできることから始めてみてネ!



編集後記



- ・寒くなってきましたね。ふとこも寒くならないように, 食品の買いすぎには注意します。(しゅーちゃん)
- ・「ごみマガ!」第5号をお読みいただきありがとうございます。食品の期限がいつの間にか切れていると悲しい気持ちになります…。期限のこまめなチェックを心がけます!(きょーちゃん)
- ・健康になりたいです。いろいろな健康法がありますが, なによりも大切なのはやはり日頃の食生活の見直しでしょう。食品ロスも尿酸値も減少させるべく試行錯誤する毎日です。(ずんクン)

