

## 10月は食品ロス削減月間

# 食品ロスを減らすために「できること」

食べ残しや期限が近いなど、さまざまな理由で廃棄される「食品ロス」は、国内で年間約612万tも発生しています。食品ロスが増えれば、その食品にかけた費用も無駄になってしまいます。なにより、本来食べることができる食品を捨ててしまうのは、「もったいない」こと。

食品ロスを減らすために、できることから始めてみませんか。  
問合せ／ごみ減量課(☎232-9114)

### 私たちに「できること」

約612万tの「食品ロス」を、国民一人あたりで計算すると、お茶碗約1杯分(132g)の食べものを毎日捨てていることになります。

「外食をするときは食べきれぬ量を注文する」「すぐ使う食材は期限が近いものを購入する」など、食品ロスは、一人一人のちょっとした心がけで減らすことができます。「もったいない」を意識しながら、家庭でできる取組みにチャレンジしてみましょう。

### 食品ロスを減らす、3つの10秒チェック「3・10(みと)チェック運動」にチャレンジ!

買い物や食材を捨てる時などに、次の10秒チェックを行うことで、家庭での食品ロスを減らしていくことができます。

- ①買い物に行く前に、冷蔵庫にある食材を10秒チェック
- ②レジを通す前に、食材を買いすぎているか10秒チェック
- ③食材を捨てる前に、他に使い道はないか10秒チェック

### 毎月30日と10日は冷蔵庫を空っぽにしよう!「30・10(さんまるいちまる)運動」にチャレンジ!

家庭にある食品を無駄なく使い切るために、毎月30日と10日は、冷蔵庫や食品庫にあるもので料理を作ってみましょう。食品の新たな使い道や組合せを考えることでレシピの幅も広がります。

### 消費しきれない食品があるときは、フードバンク活動に協力してみませんか

食べきれない食品などを寄付してもらい、支援を必要とする施設や団体に届ける「フードバンク」活動。フードバンク茨城では、気軽に食品を寄付できるよう、「きずなBOX」を設置しています。

- 寄付できるもの…常温保存できるもの、未開封で賞味期限が2か月以上あるもの
  - 寄付できないもの…要冷蔵・冷凍品、野菜・果物などの生鮮食材、酒類、容器が割れやすいものなど
- ※設置場所など、詳細は、フードバンク茨城水戸支部(☎297-1477、月・水・木曜日(祝日を除く)の午前10時～午後3時のみ)へお問合せください。



### 募集!

#### みと食べきり運動協力店に登録して食品ロスを減らしませんか



食品ロス削減の取組店として登録した市内の飲食店や宿泊施設、食品販売店などに「登録ステッカー」などを配付するほか、取組を市ホームページなどで紹介します。

#### 1つ以上の実践で登録できます!

- お客さんへの普及啓発活動
  - 提供する料理または商品の量の工夫
  - 食材を無駄なく使い切る工夫
  - 食べ残しの持ち帰りへの対応
  - 消費期限または賞味期限が迫った商品の値下げ・加工販売
  - フードバンクへの食品の寄付
  - その他、食品ロスの削減に関する取組
- ※申請方法など、詳細は、ごみ減量課へお問合せください。