



水戸市ごみ対策課からのお知らせ

食品ロスを減らしましょう！

夏は、職場の納涼会をはじめ、久々に会う友人や親戚、地域の仲間との食事会など、何かと外食やパーティーの機会も増える季節。

でも、せっかくの料理なのに、気付くとたくさん残っていて、おいしい料理がもったいないと思うこと、ありませんか？

食事の席では、お互いの親交を深めながら、料理を食べ切るなど、食品ロス削減のため、ご協力をお願いします。



食品ロスとは？

食品ロスとは、本来食べることができるのに捨てられてしまう食品のことです。

買い過ぎ、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、食品ロスの発生する原因として挙げられます。



さんまる・いちまる

外食時には30・10運動

外食時は、好みや食べ切れる量をお店に伝えましょう。
食べ放題・飲み放題だからといって頼み過ぎは禁物！
なるべく食べ切る工夫をしましょう。

30・10（さんまる・いちまる）運動とは、宴会で

乾杯後の30分間・終了前の10分間は料理を楽しむ時間

として、食べ残しを減らす運動です。



30
・
10
運
動
の
ポ
イ
ン
ト

*幹事の皆様

乾杯のあいさつなどで、「料理も残さず楽しみましょう！」などと一言アナウンスすると効果的です。幹事さんが率先して取り組めば、みんなが取り組みやすくなります。

*参加される皆様

料理が余っていたら、他のテーブルに声をかけて、料理を分けましょう！
大皿料理は小分けにすると食べやすくなります。

「食べられる？」「食べてもいい？」などと声をかけあい、コミュニケーションを取りながら、おいしく食べ切りましょう！



食品ロスの約半分は家庭から

日本の食品ロスのうち、約 45 パーセントが家庭から発生しています。

次の 3 つのポイントを心がけ、家庭でも食品ロスを減らしましょう！

- ① **買い過ぎない** 必要な分だけ買しましょう！
- ② **使い切る** 食品は期限内に使い切りましょう！
- ③ **作り過ぎない** 食べ切れる量を作り、残さず食べましょう！

その食品、使い切れますか？

「スーパーの特売で大量に買ったけど飽きてしまった」「お中元で缶詰を頂いたが消費しきれない」など、使い切れずに残っている食品はご家庭にありますか？
ここでは、そんな食品を無駄にしない方法をご紹介します！

食品使い切りレシピ

冷蔵庫に残った半端な食品を残さず使い切るための献立や、野菜などの上手な保管・調理方法が「クックパッド消費者庁のキッチン」に多数掲載されています。家計に優しくおいしいお料理を作ってみませんか。

詳しくは下記 URL 及び QR コードからご覧になれます。

クックパッド消費者庁のキッチン

URL : <https://cookpad.com/kitchen/10421939>



フードドライブ

フードドライブとは、ご家庭に眠っている食品を集めて、それを必要としている人のもとに届ける活動のことです。

福祉ボランティア会館(赤塚ミオス内)、水戸京成百貨店など、市内 12 か所に常設型食品受け取り箱「きずな BOX」を設置しており、どなたでも寄付することができます。

食の支援活動にご協力をお願いします！

問合せ先：NPO 法人フードバンク茨城
水戸支部（TEL：029-231-1649）
※営業日時 水・木（祝日休み）
10:00~14:30

このような食品が特に必要とされています。

- ◎缶詰
- ◎お米
- ◎レトルト食品
- ◎インスタント麺
- ◎うどん、そば、パスタ等の乾麺



■常温管理が可能で未開封、賞味期限が 2 か月以上ある食品