

ごみ減量化大作戦!!

～ 食品ロスを減らしてごみ削減への巻～

食品ロスという言葉をご存知ですか。食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

今回はごみ減量に向けた取り組みの1つとして、食品ロスを減らす実践方法をご紹介します。まず基本は、買い物で「買いすぎない」、料理を作るとき「作りすぎない」、外食では「注文しすぎない」、そして「食べきる」ことがポイントです。

「もったいない」ごみとして出されていました



家庭での作戦

1 作戦 買い物前に一工夫！

冷蔵庫や食品庫にある食材を確認して、必要な分だけ購入する。すぐに使う食品は期限の近いものを購入する。

2 作戦 保存方法に一工夫！

冷蔵庫や食品庫の中を整理整頓して、期限の近い食品を手前に置くなど、保存管理をしっかり行う。

野菜は、冷凍・乾燥などの下処理をし、小分け保存する。

3 作戦 調理するときに一工夫！

野菜の皮にも栄養がたくさん！よく洗った上で、皮も工夫して調理する。

作りすぎて残った料理や食品は、リメイクして食べきる。

クックパッド
消費者庁のキッチン
(公式ページ)



外食時の作戦

小盛りメニューやハーフサイズを活用し、食べきれぬ量を注文する。バイキングなどでは、取り過ぎないように工夫する。

宴会時の作戦

開始後の30分間、お開き前の10分間は席を立たず料理を楽しむ時間を設ける、「30・10運動」を実践する。

小さな取り組みも積み重ねることで、大きな成果につながります。

皆さんの1人1人の努力で食品ロスを減らせます。まずは、できる作戦から始めてみましょう。

ごみの正しい出し方にご協力を

ごみが正しく処理・分別して出されていないため、ごみ収集中の作業員のけがが後を絶ちません。特に、割れたガラスなどが、そのまま袋に入っている場合に発生しています。

ごみ収集作業の安全性の確保には、皆さんの協力が欠かせません。

◎危険物の正しいごみの出し方を知ろう
割れたガラス

そのまま出すと、収集時にけがをするので、新聞紙などで包んで、埋立ごみとして出してください。

注射器・注射針

針の付いた注射器は、市で処理できないものです。ごみには出さず、処方された医療機関に持ち込んでください。

針の付いていない注射器は、埋立ごみとして出してください。