



食品ロス チェックシート

参考：消費者庁食品ロス削減ガイドブック

あなたはどのタイプですか。

思い当たる項目をチェックして、自身の行動を確認してみましょう。

Check1

1が多いあなたは 作りすぎタイプ

- 野菜や肉をまとめ買いすることが多い
- おかずを多めに作り、まとめて大皿に盛りつけて出す
- 料理やお菓子作りが好きで、作りすぎてしまう
- 献立はその時の気分で決める
- 食べ残して捨てることがある

少なめに調理し、足りないときは常備菜を活用するなど食べ残しのないよう注意しましょう。



作りすぎてしまった料理は、リメイクレシピなどを活用しましょう。

➔6 ページ

Check2

2が多いあなたは 買いすぎタイプ

- 買い物に行くのが好き
- いつも使う食品は切らしたくない
- 特売品などを多く買いすぎてしまう
- 買った野菜が使う前にしなびてしまうことがある
- 食品を使わず捨ててしまうことがある

新しく食品を買う前に、既にある食品を使いエコクッキングを意識してみましょう。



冷蔵庫の中を確認し、買う前に必要なものをまとめておきましょう。

➔7 ページ

Check3

3が多いあなたは ためこみタイプ

- 家にある食品と同じものを買ってしまうことがある
- 冷蔵庫や食品庫に、いつか食べるかも？と思っている食品がある
- 買ってあるはずの食品をどこに置いたか分からないことがある
- 使いかけ、食べかけの食品がたくさんある
- 冷蔵庫や食品庫に、常に食品がたくさんある

冷蔵庫内の食品をカテゴリ分けするなど見える化し、眠ってしまう食品がないようにしましょう。眠っている食品をフードドライブに寄付することも、検討しましょう。



➔6・7 ページ

事業者だけの話じゃない

私たちが、グッバイ食品ロス

☎ 環境課 (TEL049・262・9022)

10月は食品ロス月間です。食品ロスは国際連合で採択された「持続可能な開発目標 (SDGs)」に盛り込まれ、各国や地域で積極的な取り組みが進められています。

国は事業系および家庭系食品ロスを、2030年度までに2000年度比で半減させる目標を設定しており、食品ロス削減の機運がますます高まっています。



食品ロスとは

「食品ロス」は、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

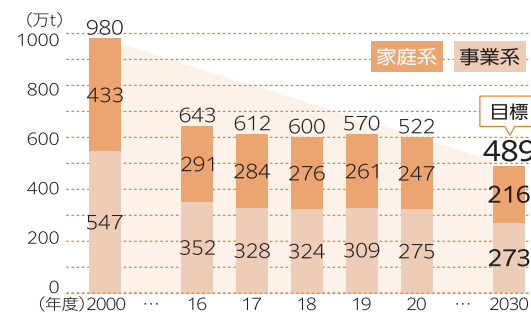
日本では、年間522万tの食品ロスが発生しています(農林水産省・環境省による令和2(2020)年度推計値)。これは日本人1人当たり、毎日茶碗1杯分の量のごはんを捨てている計算になります。

日本の食品ロスは、事業者から年間275万t(53%)、家庭からは年間247万t(47%)が排出されています。食品ロスを減らすためには、事業者だけではなく一人一人が家庭で取り組むことも必要です。

食品ロスを削減しよう

食品ロスを放置すると、大量の食べ物が無駄になるだけでなく、地球環境にも影響を与えてしまいます。余った食べ物が可燃ごみとして処分される際に、その運搬や焼却で二酸化炭素(CO2)が排出されています。また、大量の食料を生産することにも、大きなエ

政府では、2030年度までに食品ロスを約489万tにすることを目標としています



出典：消費者庁食品ロス削減関係参考資料

エネルギーが必要とされています。食品ロスは、将来的な世界人口の増加による食料危機にも影響があります。現在、地球上には約77億人が生活していますが、発展途上国を中心に8億人以上(約9人に1人)が十分な量の食べ物を口にできず、栄養不足で苦しんでいます。その一方で、先進国ではまだ食べられる食品が捨てられています。

日本の食料自給率は先進国の中でも低く、多くの食べ物を海外からの輸入に頼っているが、多くの食品ロスを生み出している状況は、社会全体で解決していかなくてはならない課題の一つです。



フードドライブに参加しませんか

フードドライブに提供していただきたい食品の例

- お米、パスタ、乾麺
- 缶詰、レトルト食品
- インスタント食品、カップ麺
- ふりかけ、調味料
- 飲料(水・お茶・ジュースなど)
- 粉ミルク、離乳食
- お菓子

など

受付できない食品

- 賞味期限が2カ月以内のもの
- 開封されているもの
- 生鮮食品(生肉、魚介類、生野菜)
- アルコール類(みりん、料理酒除く)
- 製造者・販売者の表記のないもの
- 賞味期限の表記のないもの

受付場所

- 市役所本庁舎2階(福岡1・1・1)
地域福祉課 (TEL049・262・8130)
- 環境課 (TEL049・262・9022)
- ふくし総合相談センターよりそい
(地域福祉課内 TEL049・262・8130)
- ふくし総合相談センターにじいる
(TEL049・265・6300)
霞ヶ丘1・5・1介護予防センター2階
- 市社会福祉協議会本部
(TEL049・264・7212)
福岡1・1・1市役所第3庁舎1階
- 市社会福祉協議会大井支所
(TEL049・266・1981)
大井中央2・2・1
大井総合福祉センター4階



食品などを集めて、必要な人へ渡す「フードドライブ」。自宅で眠っている食品などを活用して、参加しませんか。

フードドライブ



市では、食品の無駄を減らすため、食品・料理を余すことなく使い切る・食べきることを目指した「1530運動」を推進しています。おいしく、楽しく、食品ロスを減らしましょう。

イチゴサンマル 1530 運動

毎月「15日」は
エコクッキングデー

買い物から調理、片付けまで、食べ物を扱う全ての場面でエコを心がけましょう。

●野菜をムダなく使おう

普段捨ててしまいがちな野菜の部位には、実は食べられるものがたくさんあります。それぞれの野菜の特徴を知って、無駄なく使いましょ。

● **ほうれんそう** きれいに洗えば、根元の赤い部分も食べられる

● **ブロッコリー** 食べやすく切れば、茎の部分も料理に使える

● **だいこんの葉** **かぶの葉** きれいに洗えば、葉物野菜と同じように、みそ汁の具材にしたり、細かく刻んでちりめんじゃこやかつお節と炒めてふりかけにしたりできる

● **ピーマン** 種も食べられる
● **しいたけ** 石づきやおがくず部分を除けば、全部使える

集まった食品から生まれる支援

●フードパントリーの実施

フードパントリーとは、食べ物に困ったときに無償で食の支援が受けられる場所(活動)のことです。

(実例) 夏休みフードパントリーの実施(地域福祉課・ふくし総合

相談センター)

8月6日(土)、長引くコロナ禍に加えて、さまざまな理由で経済的に負担を抱えている子育て世帯を対象にフードパントリーを実施しました。生活に関する相談を受け付けることも、レトルトカレーやパックごはんなどの食品を無料で渡しました。



毎月「30日」は 冷蔵庫フリーアップデー

●期限近い食品を消費しよう

冷蔵庫の中をチェックして、消費期限が近い食品や傷みややすい食品を積極的に使用します。食べずに捨てられてしまう食品を冷蔵庫からなくしましょう。

● **食品をカテゴリー分けしよう**
定番食品や調理予定の食品、期

●埼玉県県下一斉フードドライブキャンペーン

県では、10月1日～11月30日に県下一斉のフードドライブキャンペーンを実施し、食品提供の周知を行います。市と市社会福祉協議会は、このキャンペーンに参加しています。

期間中は、身近な地域の相談場所である「つながる相談窓口」や、市内の社会福祉法人などフードドライブを受け付けます。詳しくは市ホームページをご覧ください。



野菜をムダなく使ったレシピ

ブロッコリーの茎と海鮮の塩味炒め



材料(2人分)

- A) ブロッコリーの茎(2個分)
- B) 冷凍シーフードミックス(300g)
- C) 長ねぎ(薄切り5g)
- D) 生姜(薄切り5g)
- E) 合わせ調味料(中華スープの素5g、水75ml、塩少々、砂糖小さじ2、片栗粉小さじ2)
- F) ごま油(小さじ1)

作り方

- ① Aを一口大に乱切りにし、沸騰したお湯で約2分茹で、水気をきる
- ② 油をひいたフライパンでCを炒める
- ③ ②の香りがでたら、冷凍のままBを投入し火が通るまで炒める(煮汁は捨てない)
- ④ 火を止め、よく混ぜたEを加える
- ⑤ もう一度火にかけ、全体にとろみが出たらEを加えてできあがり!



◀消費者庁の公式キッチン【クックパッド】