

### 食品ロスを減らす工夫

#### ご家庭編

##### ♥ 適切に保存する

食品に記載された保存方法に従って正しく保存し、一度に食べきれない野菜は、冷凍・乾燥などで下処理をする。

小分け保存などで、食材を長持ちさせる工夫を。

##### ♥ 食材を上手に使いきる

残っている食材から使いきり、作り過ぎて残った料理は、リメイクレシピなどで工夫を。

##### ♥ 食べきれぬ量を作る

家族の健康や体調、予定も配慮し、食べきれぬ量を作る。

##### ♥ テイクアウトを活用する

飲食店などが、仕入れた食材を無駄にしないために始めた、テイクアウト販売を活用する。

自宅にいながら、プロの味わいが楽しめます。

##### ♥ インターネット販売を活用する

イベントの中止や飲食・食品販売時間の縮小などで、引き取り手がなく捨てられそうな新鮮な農作物・加工食品を安価で販売するインターネットサイト(参考：消費者庁ホームページ)を活用する。



#### .....▼ 生ごみを出すときは水切りを .....▼

生活の中で、食品ロスを減らす工夫をしても、生ごみをゼロにすることは難しいと思います。生ごみなどの処理は焼却処理となり、生ごみは水分を多く含み燃えにくいので、燃料をより多く使用することにつながります。みなさんにご協力いただきたいことは、生ごみを燃やせるごみとして出すときは、よく水を切って水分を減らすようにお願いします。つぎのページでは「ごみ処理費用」について触れます。

### ■海の生物が泣いています

街中でポイ捨てされたプラスチックごみなどが風で飛ばされたり雨に流されたりして川に入り、海に流れることがあります。これが海洋プラスチックごみ問題となり、海の生物に被害が及びます。ごみ箱のない屋外で出したごみは、きちんと持ち帰りましょう。

- 「ごみになりにくい商品を選んで繰り返し使う！」
- 「Reuse・再利用」
- 修理や部品の取り替えが容易な商品を選び、繰り返し使う。
- 詰め替え可能な商品を利用する。
- 自分で使わなくなったおもちゃや服は、使ってくれる人に譲る。
- 「ごみとして出すときは分別して捨てる！」
- 「Recycle・再利用」
- 資源として生かせば、ごみの減量化になる。
- ペットボトルなど資源になるものは、キャップをはずして、ラベルをはがすなど、適切に分別する。

# もったいない！ MOTTAINAI

食べられるのに捨てられる「食品ロス」を減らそう！

#### お買物編

##### ♥ 買物前に食材をチェック

無駄をなくすため、買物前に冷蔵庫や食品庫にある食材を整理・確認する。

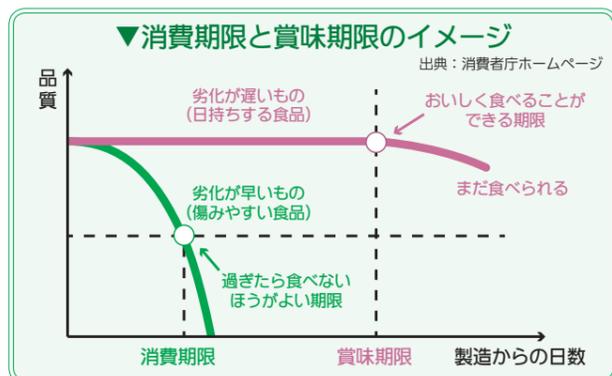
冷蔵庫の中身をメモ書きや携帯・スマホで撮影し、買物時の参考にします。

##### ♥ 必要な分だけを買う

まとめ買いを避け、使う分、食べられる量を買う。

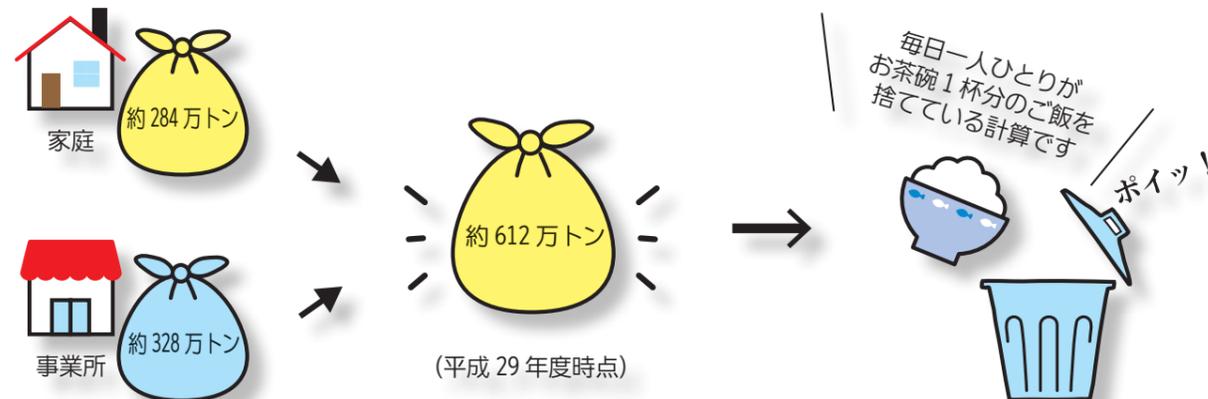
##### ♥ 期限表示を知って賢く買う

利用予定と照らして、期限表示を確認し、すぐに使う食品は棚の手前から取る。  
※消費期限の短いものから棚の手前に置いてあることがあります。お店での食品ロス削減にもつながるのでご協力をお願いします。



### 食品ロスってなあに？

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のこと。食品ロスは、日本で年間約612万トンと推計され、日本の人口1人当たり「お茶碗約1杯のご飯(132g)」が毎日捨てられている計算になります。



また、日本で1年間に捨てられる食品の量「約612万トン」に対し、国連WFPが途上国に食料を1年間で支援する量は「約420万トン」と、廃棄量が支援量の1.5倍にもなっている現状もあるのです。

あなたの食品ロス削減の取り組みが、途上国の食料支援につながります

## 食品ロス × 飢餓ゼロ

国連WFP 世界食料デーキャンペーン2020 (10/31まで)

### ◆ハッシュタグ(#)

- #食品ロスゼロアクション
- #ゼロハンガー2020
- #国連WFP

この3つをつけてSNSへ投稿!

### Let's! ゼロハンガーチャレンジ!

みなさんが取り組んだ食品ロスを減らすアクションを、SNS (Instagram・Twitter・Facebook・YouTube) に投稿すると、1投稿が120円の寄付(協力企業からの協賛金の合計651万円が上限)につながり、国連WFPが途上国の子どもたちに学校給食を届けます。お一人さま何回でも投稿できます。必ず公開可能の設定で投稿してください。

### プラスチックごみを出さないライフスタイルを!



- 新型コロナウイルスの影響で在宅時間が増加したことにより、食品包装容器などの家庭ごみが増加傾向にあります。
- また、今年7月にはレジ袋有料化も始まりました。
- 「3R」推進月間である10月は、プラスチックごみ削減にご協力をお願いします。
- ごみになるものは買わない! 買わない!
- 「Reduce:発生抑制」
- 買い物にはマイバックを持参し、レジ袋を購入しない。
- お出かけにはマイボトルを持参し、使い捨て容器の購入を控える。
- 使わずに済むときは、使い捨てのストローやスプーンなどは買わない。
- 簡易包装の商品を選んだり、過剰包装を断る。