

深呼吸したくなるまち

エコみっけ

ここはエコのど真ん中

発行・編集

見附市 都市環境課

〒 954-8686

新潟県見附市昭和町2丁目1番1号

TEL : 0258-62-1700

FAX : 0258-62-7062

メール : token@city.mitsuke.niigata.jp

食品ロスゼロを目指そう！

感謝の心で、もっと美味しく、もっと幸せに

食品ロスとは？

本来食べられるにも関わらず廃棄されている食品のこと。



国内の食品ロスはどれくらい発生しているの？

令和5年度に、約464万トンの食品ロス（家庭から約233万トン、事業者から約231万トン）が発生したと推計されています。

※出典 環境省食品ロスポータルサイト

<https://www.env.go.jp/recycle/foodloss/general.html>

日本の食品ロスの量は、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量（2023年で年間370万トン）の約1.3倍に相当します。また、国民一人当たりに換算すると“おにぎり1個分（約102g）の食べ物”が毎日捨てられている計算となります。

※出典 消費者庁ウェブサイト

https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/information/food_loss/education/

「もったいない」の文化

日本には「もったいない」という言葉があります。この言葉には、限りある物や時間、資源に対する深い敬意と感謝の心が込められています。

食べ物を残したり粗末に扱ったりしないという「もったいない」の価値観は、日本文化に根付いた素晴らしい特徴のひとつです。この精神を大切にしながら、無理のない範囲で工夫を重ね、楽しみながら食品ロス削減に取り組んでいきましょう。

食ロス削減 × SDGs

－ 食卓からはじまる持続可能な未来 －

12 つくる責任
つかう責任

「つくる責任 つかう責任」

持続可能な消費と生産の実現を目指し、食品廃棄物の削減が具体的な目標として掲げられています。

2 飢餓をゼロに



「飢餓をゼロに」

食料を無駄にせず、有効に活用することで、食料不足や飢餓の解消に貢献します。

13 気候変動に
具体的な対策を

「気候変動に具体的な対策を」

食品廃棄時に排出される温室効果ガスを削減し、気候変動への影響を軽減できます。



見附市は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています

地球にも家計にも優しい
食品ロス削減のためにできること、**考えて**みませんか？

できること から、はじめてみよう

食品ロスを減らす

3つのコツ



1 買いすぎない

家にある食品のストックを1週間に一度確認したり、家族の予定を照らし合わせたりして、必要な分だけ買うようにしましょう。



それでも、ある程度食品をストックしておきたい・・・。
そんなときは、保存の時にひと手間かけて、気づいたら傷んでしまっていて使えない！ということ減らしてみませんか？
買ったらずすぐ下処理をしたり、使う時のことを考えて小分けして冷凍したりすることで、計画的に食材を使うことにつながり食品ロスを減らすことができます。
また、常備品の定位置を決めて在庫を確認しやすくするなど、冷蔵庫の中を整理整頓すると消費期限を過ぎてしまった！ということが少なくなります。

2 作りすぎない

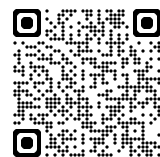
体調や予定などを考えて、料理を作りすぎないようにしましょう。

それでも料理が余ってしまったら、翌日別の料理にアレンジしたりして食べきるようにしてみませんか？元の料理に劣らない美味しいリメイクの発見もできるかも？



食材を無駄にしないレシピが掲載されています

「消費者庁のキッチン」



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

3 食べきる

家でも外でも、料理は食べられる分だけ食卓に載せることが食品ロスを減らす基本です。
とはいえ、外食時など、食べたい、食べられるだろうと注文した料理が食べきれないときもあるものです。そんなときは料理を持ち帰ることができるか、お店の人に聞いてみましょう。



食品ロスの削減には、私たち一人一人がちょっとした心がけを継続的に取り組むことが重要です。

もうすぐ、忘年会やクリスマスなど、にぎやかな季節がやってきます。
食品ロスへの小さな気づきが、宴をもっと楽しく、心地よくします。

おいしく、



ちょうどよく。



料理も会話も、最後のひとくちまで味わおう。

宴会の にーまる **20** いちまる **10** 運動

最初の**20分**・最後の**10分**は料理タイム！



最初の20分は

席で料理をしっかり味わう

会話に夢中になりすぎず、
料理にもしっかり目を向けよう！



終了前の10分は

残った料理に目を向ける

最後のひとくちまで、
おいしくいただく意識を。

幹事さんがひと声かけて、食べ残しゼロを意識



幹事さんからの声かけが効果的 です。「食べきろう」「残さず楽しもう」といった一言が、参加者の意識を変えるきっかけになります。

料理は食べきれる量を注文・取り分けよう

参加者の人数や好みに合わせて、無理のない量を選びましょう。



残った料理は分け合うか、持ち帰りも検討しよう

お持ち帰りはお店の許可を得ましょう。

