

ごちそう、食べ残したらごみ。

食品ロス

スーパーやコンビニ、飲食店でいつでも食品を買うことができる飽食の時代
まだ食べられるのに捨てられる食品「食品ロス」が世界規模で問題になっています

当事者は、食品を買い、料理を作り、食べる私たち

もったいない食品を減らすために一人一人が今できることを考えてみませんか

問合せ 美化推進課 ☎(744) 1170

あなたのその行動
食品ロスの
原因かも…

食品ロスチェック

Check
your
Lifestyle

普段の生活で、当てはまるものはいくつありますか？

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ①冷蔵庫や冷凍庫に残っていることを忘れて、同じものを買ってしまう | <input type="checkbox"/> ⑤特売品の大量を購入しても、最後まで使い切れない時がある |
| <input type="checkbox"/> ②居酒屋などで、大皿料理の最後の1個を食べるのを遠慮してしまう | <input type="checkbox"/> ⑥今日食べる食品でも、商品棚の後ろから新しい商品を選んで購入する |
| <input type="checkbox"/> ③賞味期限が過ぎたら、食品の状態に関わらずすぐに捨てる | <input type="checkbox"/> ⑦ダイエットのために、最後に一口だけ残すようにしている |
| <input type="checkbox"/> ④賞味・消費期限が切れている食品が、冷蔵庫の奥から出てくることがある | <input type="checkbox"/> ⑧袋詰めで買った野菜が、すぐに傷んで食べられなくなってしまった |

当てはまる項目が多い人は、食品ロスを増やしているかもしれません

①同じ食材があると、古い方から使っている間に、新しい方も少しずつ賞味期限が近づき、食べきれなくなりがちです。

②最後の1個を誰も食べなければ、食べ残しになってごみになってしまいます。

③賞味期限は品質が変わらずにおいしく食べられる期限のこと。すぐに食べられなくなるわけではありません。消費期限は安全に食べ

られる期限です。

④早く気付けば食べられたのに、見つけたときには手遅れに。

⑤使い切れないまま傷んで、捨ててしまうことになりがちです。

⑥古い商品が売れ残ると、店で捨てられてしまいます。

⑦たった一口でも食べ残しはごみになります。

⑧保存状態が悪いと傷みやすく、気付くと食べられないことも。

無駄にしている 茶碗 136 杯分の食品

身近にあった食品ロスの原因
あなたは気付いていますか

食品ロスの半分は家庭から

食品ロスは事業者だけの問題だと思っていませんか。確かに、食品メーカーからは規格変更により店頭から撤去された商品が、小売店からは賞味期限切れなどで販売できなくなった在庫などが廃棄されています。

しかし、26年に環境省と農林水産省が行った調査では、国内の年間食品ロス621万トのうち、事業者から出たのは339万ト。残りの約半数、282万トは家庭から捨てられています。

事業者だけでなく家庭でも取り組まなければ、食品ロスを減らすことができません。

何気ない行動が原因

食べ物の賞味期限を過剰に意識していませんか。今から食べるのに賞味期限が遅い商品を選んだり、1日でも過ぎたら捨ててしまったり。

食べ物を無駄にしてはいけません。それは多くの人が知っています。それでも食品ロスが出るのは、何気ない行動が原因なのかもしれません。

一人一人の行動が鍵

家庭から出る食品ロスは大きく3つに分けられます。一番多いのが、野菜の皮を厚くむいてしまうなどの「過剰除去」。次いで多いのが調理された料理の「食べ残し」。そして、手を付けずに捨ててしまう「直接廃棄」です。家庭から出る食品ロスは一人当たり年間20・5キログラム。茶碗136杯分に相当します。

飲食店で特に多いのは、食べ残し。居酒屋や結婚式などで、大量に食べ残された料理を目にしたことはありませんか。

ごちそうがごみになるかどうかは、私たちの行動にかかっているのです。

感謝を込めてもう一口

飲んで
食べて

完食

30・10

さんまる・いちまる
はじまる

乾杯後の30分は食べる
一通り食べたら飲んでしゃべる
お開き前の10分は食べる

飲み会の席で残る
テーブルに載った食事
もったいない
完食のきっかけに

宴会や結婚式などで残ってしまう料理
もったいないと思ったことはありませんか
市と事業者が協力して外食と中食で出る食品ロスを減らすため
「食べ残しゼロ運動」が始まっています

「食べ残しゼロ運動」に参加する市内の飲食店や、小売店を募集しています。詳しくは美化推進課☎(744)1170へ

市内の小花でお好み焼き屋を営む島谷さん。市が3月から始めた「食べ残しゼロ運動」に参加しています。
「料理を食べ残すお客さんはわりとたくさんいます。残す人が減ってくれたらうれしいし、面白いやり方だと思って参加しようと思いました」
宴会など大皿料理が出た時によく見掛ける、いわゆる遠慮の塊。島谷さんは積極的に声をかけます。
「1個だけお皿に残ってるものが多くあります。最後まで誰も取らなくて。お皿を下げるときに、『お皿に残ってるの取って』って声を掛けたら食べてくれます。お酒を飲んでいたら、食事が進みにくいですよ。お好み焼きは、ご飯みたいに少なめに盛ることができないから、食べきれないこともあります。残していたら持って帰るか聞いて、容器に入れて渡しています」
気付いてもらうための声掛けと、無理なく食べきってもらうための対応は、客との距離が近い店ならでは。
「店が忙しい日はごみも多くなります。片付けるのも大変です」



お好み焼きしまちゃん
島谷 由紀子さん

1個だけお皿に残ってる料理残されるとなんでやって思う

夫婦2人で切り盛りしているため、ごみが多くなってしまったり閉店後の作業も一苦労です。
「刺身のツマを残す人は多いです。食べるものと思っていないのかも。昔は時代が違うのかもしれない」
店に「食べ残しゼロ運動」のポスターを貼って数週間たった今、変化はあるのでしょうか。
「目立つように店内のいろんな所に貼っているのですが、お客さんも気付いてくれます。食べきれないから包んでって声を掛けてくれるお客さんもいるので、好きなやり方で食べ物を大切にしてくれる人が少しずつ増えていったらいいなと思います」

interview

promotion

飲食店での完食を推進

市内飲食店を中心に食べ残しゼロ運動が始動

飲食店から出る生ごみの6割は食べ残し。客が残す料理を、店の取り組みだけで減らすには限界があります。

市では、ポスターを利用した「食べ残しゼロ運動」を3月からスタート。食べ残しのもったいなさを熱く語る「完食戦士」のポスターを参加店舗に掲示しています。店舗では、食べ残し削減のため「30・10運動」の呼び掛けを中心に、食べきりやすい少なめメニューの導入や、持ち帰りへの対応、小売店でのばら売りや賞味期限が近い商品の割引などを実施。外食と中食で無駄を減らし、食品ロスの削減をめざします。

「30・10運動」は、宴会の食べ残しを減らすため23年に長野県松本市で始まりました。同市の宿泊施設で1年の間に食べ残しの半減を実現したことで注目を集め、現在では全国の自治体だけでなく環境省や農林水産省、消費者庁で推奨しています。



運動に参加する店舗では、宴会の席で店員が声をかけます。「当店ではもったいない食品ロスを減らすため、30・10運動を実施しています。最初の30分と最後の10分は席について、料理をゆっくり堪能ください」

乾杯後の30分間。温かい料理を温かいうちに楽しみます。アルコールでおなかがいっぱいになる前の方が、食事が進みます。お開き前の10分間。テーブルに少しずつ残った料理を食べ切ります。最後に出てきたデザートを見逃しません。

料理を食べる時間を意識するだけなら、自分にもできるといませんか。私たちの行動が、食品ロスを減らす第一歩になります。

家庭でできる

食を無駄にしない



冷蔵庫の残り物を救う
ごみダイエットクッキング

スーパーの特売日に買い物に行く時、まとめて買うことが多いです。安かったらつい大袋を買って、使い残しが冷蔵庫に残りがち。そんな野菜を使い切る方法が「ごみダイエットクッキング」です。

2年前から、国崎クリーンセンターの施設見学会を兼ねた「ごみダイエットクッキング」バスツアーを開催しています。冷蔵庫に残りがちだったり、子どもが苦手だったり、傷みが早い食材を使って、ごみを出さない工夫をする料理

無駄になる食品に気付けるかどうか
ほんの少しの行動で確実にごみを減らすことができる

変わり和風ギョーザ（4人分）

材料
モヤシ1袋、豚ミンチ 200g、ギョーザの皮1袋、ネギやキャベツなど残り物の野菜適量、調味料（しょうゆ大1、おろしショウガ小2、中華ペースト小1、塩こしょう少々、みそ大1）

作り方
①野菜をみじん切りにする②野菜と豚ミンチを混ぜ、調味料を加える③ギョーザの皮で包む④熱したフライパンに油をひき、ギョーザを並べ、1カップの水で蒸し焼きにする⑤きつね色になったらゴマ油をかける



夫で、野菜を長持ちさせることができ、ごみ減量と家計の節約になります。

買う時にも考えてみる

すぐに食べると分かっていいる場合は、期限間近で値引きされている商品を選ぶことができます。店に売れ残った商品は捨てられてしまうことに、気付けるかどうか。考え方ひとつで、食品が無駄になることを防げます。

もったいないという気持ちがあっても、食事や買い物は日常過ぎて、忘れがち。ほんの少しの行動で、わずかでも確実にごみを減らすことができます。

問合せ 美化推進課 ☎(744)1170

余った食料を困っている人に。フードドライブから始める



国崎クリーンセンター啓発施設ゆめほたる副所長
大西 蘭子さん

「フードドライブ」ってご存知ですか。家庭に余っている食料品を集め、支援を必要としている地域の福祉施設などに寄付する活動のことです。以前参加した講演会で知り、ぜひ国崎クリーンセンターで実施したいと思ったんです。主催しているフードバンク関西と協力し、昨年11月から受け付け窓口を開設。募集を始めて5カ月で集まったのは約140kg。調味料やお米などを車にいっぱい積んで持ってきてくれる人もいました。予想以上の反響に、無駄に

なるかもしれない食品を救う活動への関心の高さを感じました。市内でも受け付けていることを、もっと広めていきたいですね。世代別に食品ロス率を見ると、29歳以下よりも60歳以上の方が高いんです。子どもと一緒に住んでいた頃の癖で買い過ぎたり、食べられる量が多かった頃の癖で料理を作り過ぎることがあるそうです。誰もがその予備軍。どうすれば無駄が減るか、どの世代も考えなくてはいけないと思います。

問合せ 国崎クリーンセンター啓発施設ゆめほたる ☎(735)7282

毎日残さず食べよう おいしいごはん



ごちそうさま、
全部食べたよ！

For Children

未来の子どもたちのために

限りある資源を残していける社会へ

1人1日100gのごみ減量

市では、一般廃棄物の総量を減らすために、数値目標を決めています。現在は、34年度までに1人1日100gのごみ排出量の削減と、リサイクル率28%への向上が目標です。

目標達成のため、PRやごみ学習会の開催、大型ごみの有料化やごみ袋の色指定など、市民の皆さんに協力してもらいながら事業を進めています。「30・10運動」や「ごみダイエットクッキング」もそのひとつです。

未来の子どもたちへ資源を残す

なぜごみ減量をする必要があるのかを考えたことはありませんか。

かつて、大量生産や大量消費による大量廃棄が、当然のこととして見過ごされていた時代がありました。しかし続けていけば、地球規模で自然環境にさまざまな影響を及ぼし、限りある資源を使い切ってしまう

そうならないために、資源を効率的に使い、再利用により廃棄を減らし、資源の採取を減らす循環型社会の構築が必要です。未来の子どもたちができる限り資源を残し、持続可能な社会をみんなで作っていくことが、ごみ減量の大きな目標になっています。

必要のないものを買わないことはごみの減量につながり、処理にかかるエネルギーを減らし、最終処分場である海の埋め立てを減らすことにつながります。

ほんの少しごみの削減を意識することが、地球を守り、子どもたちに資源を残すことにつながります。今を生きる私たちだけでなく、未来の子どもたちのために、一人一人ができることを、今から始めてみませんか。

撮影で使用した食品は全て、担当者がおいしくいただきました