## 10月は食品ロス削減月間

# 今できることから始めよう

**「食品ロス」**とは、食べ残しや売れ残り、期限が近いなどさまざまな理由で、**食べることができるのに捨てられてしまう食品**のことです。

食品ロスを減らすためには、一人ひとりの意識と行動が大切です。

みんなでできることから始めませんか。

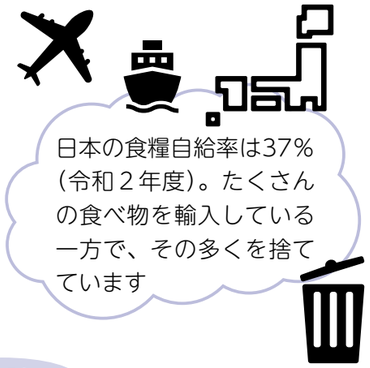
問環境事業課☎32-2203

## どれくらい捨てているの？

**日本の１年間の食品ロス量　約600万トン（推計）**

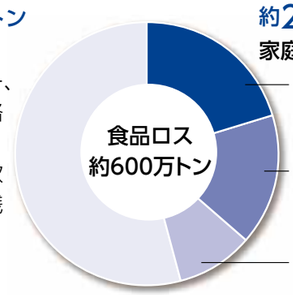
毎日10トンの大型トラック約1,640台分の食品を捨てています。

１人当たり、茶碗１杯分のごはんの量に当たります



日本の食糧自給率は37%（令和２年度）。たくさんの食べ物を輸入している一方で、その多くを捨てています

**食品ロスの内訳**

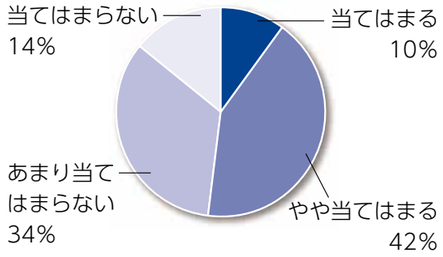



**約324万トン**
**事業系**
食品メーカー、小売店の規格外品、返品、売れ残り、飲食店の食べ残しなど

**約276万トン**
**家庭**
- 約123万トン　食べ残し
- 約96万トン　手つかずの食品
- 約57万トン　皮のむきすぎなど

**津山でも…**

食材を使い切れず、捨てることがある（令和元年津山市栄養委員アンケート：津山市栄養改善協議会）




## なぜ減らす必要があるの？

- ！食べ物が無駄になり、もったいない
- ！ごみ処理にたくさんの費用がかかっている
- ！食品の生産・製造、運搬の過程で出る二酸化炭素などが、環境に負荷をかけている
- ！世界的な人口の増加で、食糧不足、栄養不足で苦しむ人がどんどん増えている

ごみ処理の費用、環境問題、食糧問題など、未来のために、みんなで考え、取り組む必要があります

環境事業課
早瀬和典係長



## どんなことができるだろう？

### 買い物

やってみよう

- 冷蔵庫の中身が分からないまま買い物している → 出掛ける前に**冷蔵庫の中身を確認**する
- 特売をしていると、つい買ってしまう → 必要な時に**必要な分だけ買う**
- 陳列されている商品は奥から取る → すぐ使う物は、**手前**に陳列されている商品**を買う**

安く買って得したつもりが、期限が過ぎて捨ててしまうと損に…

店で発生する食品ロスの削減にも協力！

津山市愛育委員連合会・津山市栄養改善協議会
会長　松本静江さん

**「もったいない精神」で**
**環境にも、お財布にも優しい取り組み**

買い物をする前に必要な物をメモし、余分な物を買わないようにしたら、買い物もごみの量も減りました。

食品ロスを減らそうと、各支部の栄養委員が各自でできることから取り組んでいます。生産者や食べ物への感謝の気持ちを大切に、続けたいです。

**豆知識**

**賞味期限が過ぎたら捨てる？**
**消費期限と賞味期限の違い**

**消費期限**　安全に食べることができる期限。過ぎた物は食べない方がよいです。

**賞味期限**　おいしく食べることができる期限。過ぎてもすぐに食べることができなくなるわけではありません。

### 料理

合い言葉は「食べ切る」「使い切る」

やってみよう

- ☑ **葉や茎、皮など、捨てていた部分を使ってみる**
- ☑ **食材に合う方法で保存する**
  - ●野菜の保存は育つときと同じ向きで
  - ●肉や魚は使いやすい量に小分けにして冷凍
- ☑ **体調や健康、家族の予定に合わせ、食べ切ることができる分だけ作る**

つい傷ませて捨ててしまう野菜…どうしたらいい？

野菜はゆでたり、切ったりして、**使いやすい状態にして保存**しましょう

例えばモヤシなら…

- ☑ **ゆでて冷蔵**　和え物、ナムル、汁物、炒め物に
- ☑ **生のまま冷凍**　汁物、鍋物に

♪**まだまだできる保存術！**
**ゆでて冷蔵、生のまま冷凍**
- ●青菜類は２～３㎝に切って
- ●ニンジンは千切りにして

忙しい朝などさっと使えて便利です

**広報津山で使い切りレシピを紹介**

- ●**マーボーもやし**　令和３年５月号
- ●**ひじきと青じその佃煮**（つくだに）　令和３年７月号

クックパッド津山市公式キッチンでも紹介中

**捨てることがある食材**
**（令和元年津山市栄養委員アンケート）**

●回答で多かったもの

1位　野菜
2位　豆腐
3位　調味料
4位　作り置きしたもの
5位　肉、納豆

モヤシ
葉物野菜
根菜　など