

はじめよう 『食品ロス』の削減

—— まだ食べられるのにもかかわらず捨てられてしまう食品 ——

食材そのものが無駄になるだけでなく、廃棄された食品をごみとして燃やすことによるCO2排出や焼却後の灰の埋め立て等により、環境にも悪い影響を与えてしまいます。大切な資源の有効活用や環境負荷軽減のために、食品ロスを減らすことが必要です。

日本では、年間約464万t（令和5年度推計）の食品ロスが発生。
これを国民一人あたりに換算すると...
おにぎり1個分（約102g）のご飯の量を毎日捨てていることに。



一人ひとりができるところから食品ロス削減に取り組んでみませんか。

やってみよう!!食品ロス削減のためのポイント

買い物編

買い物前に 冷蔵庫を チェック



買い物前に冷蔵庫の在庫を確認し、必要な食品をリストアップしましょう。無駄な食材の購入を防ぐことができます。時間がない場合、冷蔵庫の中をスマートフォン等で撮影する方法も効果的です。

調理編

食べきれる量を 調理する



家庭で調理をするときは、その日・その食事で食べきれる量だけを作りましょう。また、余った料理は、適切に保存して翌日の食事に回したり、リメイクレシピなどでアレンジしたり工夫することで、おいしく食べることができます。

外食・宴会編

注文の仕方を 工夫する



体調などに応じて、小盛やハーフサイズのメニューも活用しながら、食べきれる量を注文しましょう。小盛メニューがない場合や苦手な食材がある場合には、注文前にお店の人に相談することで、量を減らしたり、特定の食材を除いたりといった対応をしてもらえる場合もあります。

手前から 購入する



買い物の際、賞味期限までの期間がより長いものを買おうと、棚の奥から商品を取っていませんか？すぐに食べる予定の食品は、陳列棚の手前にある、賞味期限の近いものから購入することを習慣にしてみましょう。店舗での食材の廃棄削減につながります。

過剰除去を 減らす



調理工程の中で食べられる部分まで捨ててしまうことを過剰除去と呼び、これも食品ロスの原因の一つとされています。調理の際は野菜・果物の皮を必要以上に厚くむかない等、食材を無駄なく使うことを意識してみましょう。

30・10運動の 実践



30・10運動とは、宴会の乾杯後30分間とお開き前の10分間は自分の席で料理を楽しむ時間とし、食べ残しが出ないようにする取り組みです。幹事さんを中心にみんなで声を掛け合い、料理を食べるようにしましょう。

すすめよう 『プラごみ』の削減

—— 私たちの生活にはプラスチック製品があふれています ——

ポイ捨てなど不適切に処分されたプラスチックごみが環境に及ぼす影響が、世界的に大きな問題となっています。原油を精製して作られるプラスチックは、自然界ではほとんど分解されません。また、プラスチックは製造時にも焼却時にも多くのCO2が発生するため、地球温暖化への影響も懸念されています。

環境省によると、世界全体で毎年800万トン以上のプラスチックがごみとして海に流れ込み、このままでは2050年には海中のプラスチックごみが魚の重量より多くなるとする試算もあります。



伊那市を流れる天竜川は、太平洋へとつながっています。雨や風によって川に流された私たちのごみが、やがては海に流れ出て海洋ごみとなってしまうのです。住みよい地球環境を守っていくために、プラスチックの削減に取り組んでみませんか。

プラスチックによる **環境負荷** を減らそう！ 家庭でできる**4R**

1 Reduce・・・減らす

ごみになってしまうプラスチックを少しでも減らすことを意識して行動しましょう。

- ☐ 不要なプラスチック製品を買わない・もらわない
- ☐ 包装の少ない商品を選ぶ
- ☐ 詰め替え商品を利用する



2 Reuse・・・再使用

一度使い終わったものでも、ほかに活用する方法を考えてくり返し使いましょう。

- ☐ フリーマーケットやリサイクルショップを利用する
- ☐ 使えるものは修繕やリメイクをして長く使用する



3 Recycle・・・資源として使う

不要になったプラスチック製品はリサイクルすることで、新しい製品に生まれ変わります。

- ☐ 資源プラスチックを正しく分別する
- ☐ リサイクル製品を積極的に利用する



4 Replace・・・置き換える

使い捨てのプラスチック製品を使わず、代わりになる製品を使用しましょう。

- ☐ レジ袋をもらわずにマイバッグを使う
- ☐ ペットボトルをもらわずにマイボトルを持ち歩く

