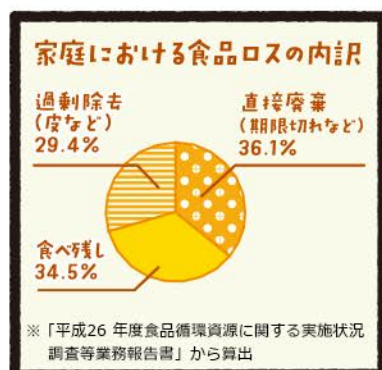




食料のむだづかいをへらすために、家庭でも外食でも、
大切な食べ物を残さずにしっかりと食べきろう!
食べ残しをしない約束をみんなで守ること、
それが「**食べきりげんまんプロジェクト**」です。

日本の食品廃棄の驚くべき現状とは?

日本では「食品ロス」(まだ食べられるのに捨てられている食べ物)が、**年間約640万トン**も発生しています。これを日本人一人当たりで換算すると、なんと**毎日おにぎり約1個半を捨てている**ことになるのです。だからこそ、「食べきりげんまんプロジェクト」を機に、この現状を見つめ直して**食品ロスをみんなで削減**しましょう!



食品ロスの発生場所の約半数は家庭?

年間約640万トンにものぼる**食品ロスの約半分は、一般家庭から発生**しています。私たちはまず、日頃の暮らしの中で食品ロスに対する意識をしっかりと持ち、無駄をなくすことを実践していく必要があるのです。
では、どうすれば食品ロスを削減できるのか?

具体的なポイントを3つご紹介します。

POINT 1

食べきり料理にチャレンジ!

食材の捨ててしまいがちな部分も、ひと工夫で残さず食べられます。たとえば、キャベツやブロッコリーの芯は、細かく刻めば硬さも気になりません。ニンジンの皮をむかずに調理すれば、手間も省けて一石二鳥。余った食材は、週末にまとめてお好み焼きにすれば、きれいなサッパリなくなります。



POINT 2

外食時も食べ残しを防ごう!

外食の際、意外とボリュームが多かった、嫌いな食べ物が含まれていた…などの理由で食べきれない場合があります。注文前に確認することで食べ残しを減らせるので、しっかりとチェックしましょう。小盛りができるお店もあります。食べきれぬ分だけ注文しましょう。



POINT 3

買い物前に在庫のチェック!

値段が安いからといって、食材を買い過ぎたり、まだ残っている同じ食材を再度買ってしまうのを防ぐために、買い物前に食材の在庫確認をして、必要なものだけを買きましょう。さらに注意したいのが、食材の「消費期限」と「賞味期限」。「消費期限」は「食べても安全な期限」のため、それを過ぎたものは食べないほうが安全です。「賞味期限」は「美味しく食べられる期限」であり、それを過ぎても食べられなくなるわけではありません。見た目や臭いなどで個別に判断しましょう。

食べきりエコレシピにチャレンジしよう!

2014年にクックパッドにてコンテストを開催しました



Link



政府広報オンライン

食べられるのに捨てられる「食品ロス」を減らそう



フードアクションニッポン

もったいない! 食品ロスについて考えてみませんか?



消費者庁

食べ物のムダをなくそうプロジェクト



エコ・クッキング推進委員会



九都県市リサイクルスクエア



食べきりげんまんプロジェクト 2014

【問合せ先】九都県市廃棄物問題検討委員会

(埼玉県・千葉県・東京都・神奈川県・横浜市・川崎市・千葉市・さいたま市・相模原市)

事務局: 千葉県環境生活部循環型社会推進課

TEL.043-223-2760 電話受付時間 9:00~12:00、13:00~17:00 (土・日・祝日を除く)