

# 食品ロスを減らしましょう!

「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです

「食品ロス」は全国で年間約570万トン(※1)と試算され、これは国民1人当たりが毎日お茶碗約1杯に近い(約124g)食品を捨てていることになります。

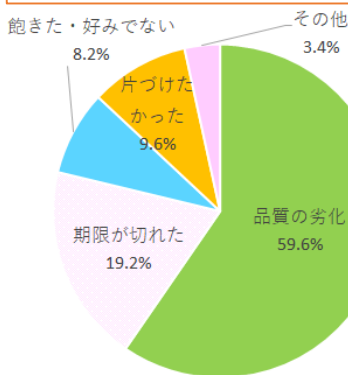
函館市の令和2年度食品ロス実態調査によると、燃やせるごみのうち、生ごみが全体の約25%であり、この生ごみのうち、食品ロス(直接廃棄(※2)、食べ残し)の割合が約36.5%となっており、食品ロスを含む生ごみを減らすことが課題となっています。

※1 農林水産省および環境省「令和元年度推計値」

※2 直接廃棄とは、購入後全く手が付けられずに捨てられたもの。未使用・未開封の食品。

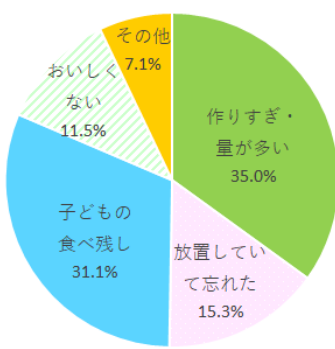


写真：令和2年度食品ロス実態調査



未使用食品の廃棄理由

令和3年度食品ロス削減モニター調査(発生原因)



食べ残した理由

令和3年度に函館市で実施した食品ロス削減モニター調査によると、食品ロスの発生原因としては、「品質の劣化」や「期限切れ」、「作りすぎ」など意識次第で食品ロスを防げるものが多くの割合を占めました。

大切な食べ物を無駄にしないためにも、一人一人が日常生活で実践できることから、食品ロスの削減に取り組みましょう!

みなさんも、日常生活でできる取り組みを実践して食品ロスを減らしませんか?

## 家庭から出る食品ロスを減らすためにできること

### 〈冷蔵・冷凍庫チェック編〉

#### ● 冷蔵庫の中身をチェックしましょう!

定期的に冷蔵・冷凍庫の中身をチェックして、使い忘れや食べ忘れをなくしましょう。冷蔵庫の整理整頓で電気代も節約しましょう。

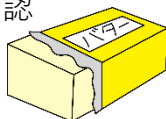
#### ◆ 週に一回

生鮮食品など保存期間の短い食品や作りすぎなどで保存していた料理が残っていないか確認しましょう。



#### ◆ 月に一回

調味料など保存期間の長い食品や冷凍庫で長期間凍らせている食品なども確認しましょう。



“毎月30日は、  
冷蔵庫クリーンアップデー”

#### ● 賞味期限と消費期限を正しく理解しましょう!

「賞味期限」…おいしく食べられる期間の目安  
「消費期限」…安全に食べられる期間の目安

賞味期限は切れたからといってすぐに食べられなくなるわけではありません。

一方、消費期限は期限が過ぎたら食べない方が良いでしょう。



(※裏面に続く)

## 〈買い物編〉

- **必要なものだけ買い物しましょう！**  
食品を無駄にしないためにも、買い物は必要な時に必要な量だけ購入しましょう。  
事前に買い物リストを作ると◎



- **陳列された商品は手前から取りましょう！**  
すぐに食べるときは、商品棚の手前にある商品や値引き商品など、期限が近い商品から順番に購入しましょう。



## 〈調理編〉

- **過剰除去はやめましょう！**  
野菜や果物の皮を厚くむき過ぎたり、へたなどを切り取る時に食べられる部分まで切りすぎないようにしましょう。



食べられる部分まで切りすぎていませんか？

- **作りすぎには注意しましょう！**  
食べきれる量だけ調理することで、美味しく残さず食べることができます。それでも、残った料理はリメイクするなど工夫しましょう。



家庭でできる取り組みのほかにも、外食時などにできる取り組みもあります！

## 外食時などに食品ロスを減らすためにできること

外食などの際は、新型コロナウイルス感染防止に配慮したうえで、以下に取り組みましょう。

- **適量注文を心がけましょう！**  
人数やメンバー構成を考えて、適量の注文を心がけましょう。量が分からない場合は、お店の人に聞いてみるのも良いです。  
また、テイクアウトする際も、食べきれる量を注文しましょう。

- **「残さず食べよう！30・10運動」に取り組みましょう！**  
「残さず食べよう！30・10運動」は、宴会などで、開始後30分、終了前10分を離席せず食事を楽しみ、食べ残しを減らす運動です。  
もったいない気持ちをもって完食を目指しつつ、食べ過ぎには注意し、ごみと身体のエコを心がけましょう。

<p>さんまる いちまる <b>3010</b> 運動</p> <p>3010運動は、会食や宴会での食べ残しを減らす運動です。</p> <p>開始後30分 終了前10分 料理を楽しむ時間をつくりましょう。</p> <p>函館市環境部環境推進課</p>	<p>ダご無目 イみ理も エッセす ット身ち ト体ず も体は も完 食食 もい っ ての</p> <p><b>MOTTAINAI</b></p>	<p><b>3010ACTION</b></p> <p>函館市は 宴会・会食での 食べ残しを減らす 30・10運動に 取り組んでいます。</p> <p><b>3010ACTION</b></p> <p>函館市環境部環境推進課</p>
---	--	--

＼ごみ分別アプリ「さんあ〜る」はご存じですか？／

函館市ごみ分別アプリはこちらからダウンロードできます。



iOS 端末用



Android 端末用