

10月は

「食品ロス削減月間」
食品ロス“ゼロ”を目指して



問／ごみ減量推進課
☎525-3744

食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことで、日本の食品ロスは年間約612万トン発生しています。

(毎日、10トントラック約1700台分)

そのうち、約半分の284万トンは家庭から出されています。

※農林水産省および環境省「平成29年度推計」。

食品ロスはもったいないだけでなく、ごみとして焼却することでCO2の排出や、焼却灰の埋め立てなど、環境負荷にもつながります。

「食品ロス」をなくすために
今から始められること！

買い物時の工夫

- ・買い物前に冷蔵庫や食品庫を確認して買い過ぎを防ぐ
- ・まとめ買いを避け、使う分・食べられる分だけ買う
- ・買ってすぐ使う食品は、手前から取る

調理・食事時の工夫

- ・食べきれない野菜は冷凍・乾燥など下処理しストックする
- ・体調や健康、家族の予定も配慮し、食べきれる量をつくる
- ・食材は無駄なく使う・・・例えば！！
- ・作りすぎて残った料理は、リメイクレシピなどで食べきる



パプリカの頭と底部分のピクルス

～材料～

パプリカの頭と底 4個

◆調味料

酢……………100ml

水……………100ml

砂糖……………大さじ4杯

塩……………小さじ1杯

輪切り唐辛子…1/2本分

- ①パプリカの頭と底部分を洗い、緑のへた部分を取る
- ②調味料を全部混ぜて、火をかけ煮溶かし、冷ます
- ③容器に①と②を入れ、蓋をして3時間程度冷蔵庫で漬け込む



講師／福田かずみ先生

(食品ロス削減アドバイザー・冷蔵庫収納家)

～プロフィール～

子どもを育てながら、服部栄養専門学校にて食育を学び、全国料理学校協会の認定講師となる。

その後、ストレスフリーの冷蔵庫収納術を構築し、WEBサイト【美人冷蔵庫LIFE】ではメール講座を配信し、受講者は1,000人を超える。

家庭の冷蔵庫から食料廃棄をなくす啓発活動に積極的に取り組んでいる。

『食品ロス“ゼロ”へ 冷蔵庫整理収納講座』

冷蔵庫を整理整頓し、食品の保存方法を工夫することで、食品ロスを減らすことができる冷蔵庫整理収納の講演会を開催します。家計にも、環境にもやさしい、冷蔵庫収納術が学べます。

ぜひ、この機会に賢い冷蔵庫収納術を学び、食品ロス削減を実践してみませんか。

と き／10月18日(日) 午後1時30分から

と ころ／市民会館
霞町1番52号

定 員／50人(先着順)

申 込／10月1日(木)から電話で受け付け

ごみ分別無料アプリ「さんあーる」を使ってみよう！

- ごみ出しをアラームでお知らせ！
- 分別はスマホでかんたん即検索！
- お知らせ、クイズなど便利で楽しい機能も！

Android端末
(OS4.2以上)



iPhoneなどのiOS端末
(iOS8.0以上)

