



# 食品ロス削減でごみ減量！

和歌山市環境部



リリクル

# 循環型社会とは

## 3 Recycle リサイクル

しげん  
分けて資源に



しげん  
資源  
どうにゆう  
投入

せいさん  
生産  
つくる

## 1 Reduce リデュース

なるべくごみを出さない  
使えるものは捨てない



使う  
買う

## 2 Reuse リユース

くかえ  
繰り返し使う  
リターナブルびんなど

ごみと  
なる

しより  
処理  
わける

燃や  
す  
埋め  
立て  
しよん  
処分

も おつ はつでん  
燃やした熱で発電します



どうしても捨てる  
ものは環境を考えて  
きちんと処分します



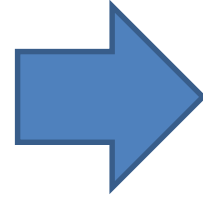
スリーアール

# 3R (リデュース、リユース、リサイクル)

優先順位

リデュース

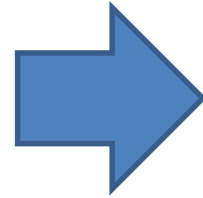
Reduce



減らす

リユース

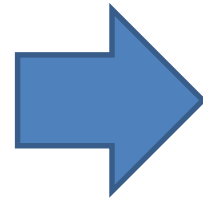
Reuse



もう一度使う

リサイクル

Recycle



分けて資源に

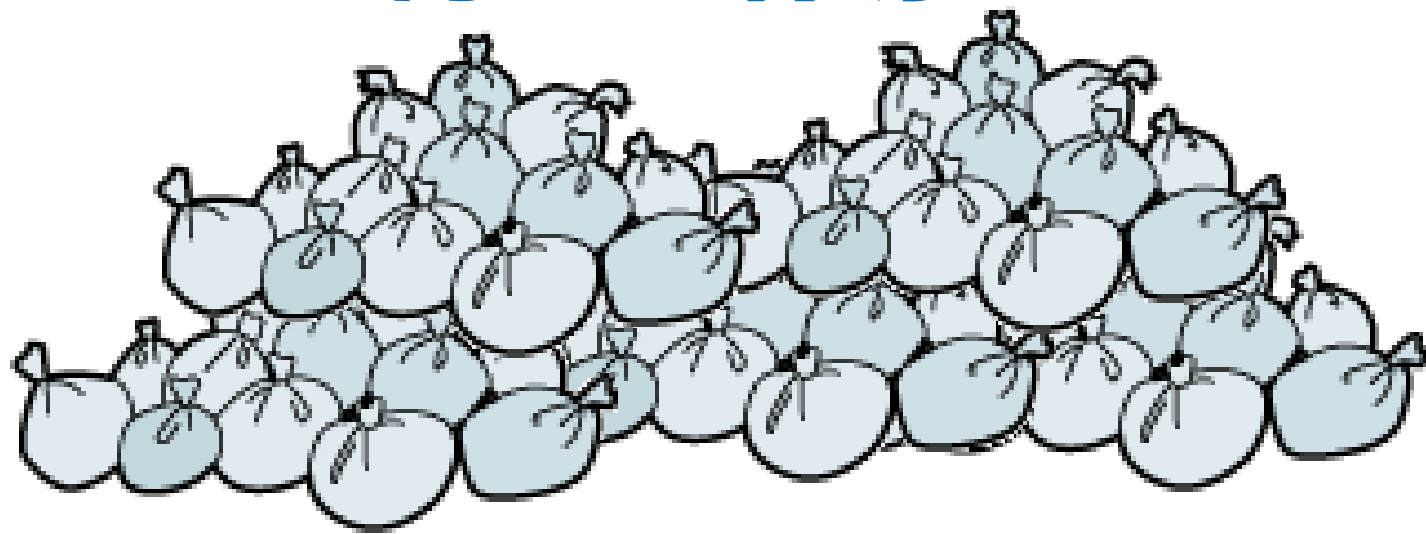


# 和歌山市のごみ総排出量（平成30年度）

127,233トン



ビッグホエールの約19杯分



# 1人一日あたりのごみ排出量(平成30年度)

(資源を除く)

和歌山市: 899g

令和2年度までに30%減らす

1,075g/人・日(H22) → 899g/人・日(H30) → 775g/人・日(R2)

目標値まであと **124g/人・日** 削減必要

# 家庭系ごみ（資源を除く）の内訳（平成30年度）

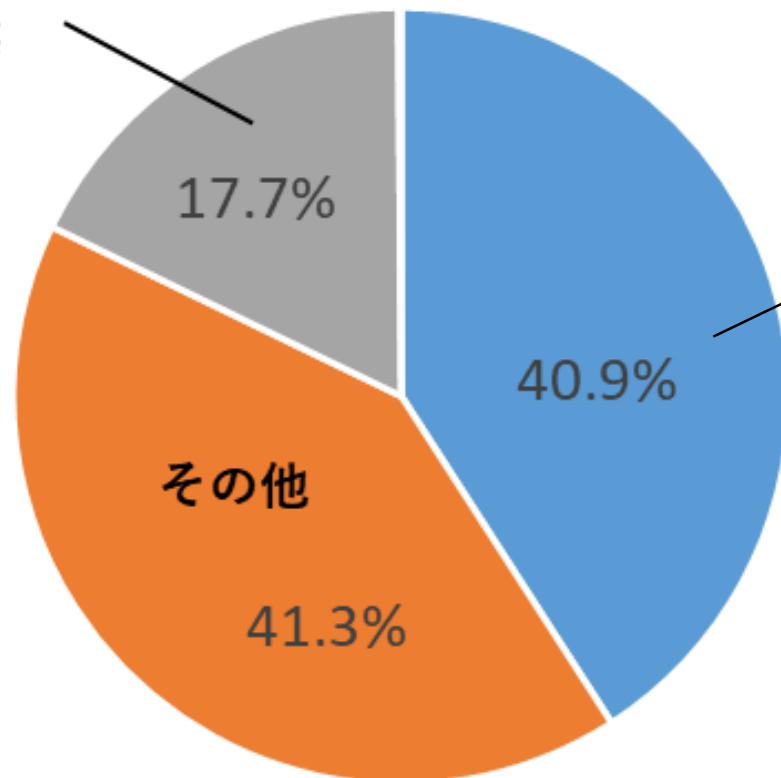
（平成30年度一般ごみ細分別調査より）

一般ごみの中身

紙・布・ペット  
ボトル等

蛍光管・乾電池

0.1%



生ごみ・  
手付かず食品

約40%が  
生ごみ・手付かず食品

# 手付かず食品の写真

(平成30年度一般ごみ細分別調査より)



# 手付かず食品の写真

(平成30年度一般ごみ細分別調査より)





# 食品ロスって何？

食品ロスとは…



『食べられるのに捨てられて  
しまう食品』のこと



# 食品ロスの現状

日本国内の食品廃棄物等・・・年間2,759万トン

このうち、いわゆる「食品ロス」は・・・

年間約643万トン



※世界の食料援助量・・・約380万トン(H29年)



日本人一人一日あたりに換算すると、約139g(おにぎり1~2個分！)

# 「食品ロス」の約半数は家庭から

食材別にみると最も多いのは野菜、次いで調理加工品、果実類、魚介類です。

食品を食べずに捨ててしまう理由



- ★過剰除去・・・食べられる部分まで過剰に除去
- ★食べ残し・・・食事を食べきれずに残して廃棄
- ★直接廃棄・・・消費・賞味期限が過ぎて廃棄



# 食品ロス削減のメリット

食品ロスを削減すると・・・



生ごみが減ると、ごみ減量につながる！  
食べ物を無駄なく消費することにより、  
家計面にとってもプラスになる！

# 減らそう！生ごみ！「3きり運動」

★使いきり【食材を使いきる】

★食べきり【食べ残しをしない】

★水きり【ごみを出す前に水をきる】

# ★使いきり

無駄なものは買わない！  
衝動買いをしない！  
食材は使いきる！



## 具体的に・・・

冷蔵庫を整理し、在庫を確認し、足りない物だけを買うように！

※買い物にメモを持参して必要なものだけを買う  
食材を使いきる

※できる限り使いきろう(大根や人参の皮など)  
野菜の皮にも栄養素がある



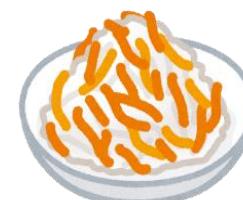
生ごみとして捨てていたのが・・・



変身！



「きんぴら」や「酢の物」に！



# 食材を正しく保存しよう

冷凍

- 使う量に小分けして冷凍保存する
- 水分の多い食品は冷凍に不向き
- ラップでぴったり包み、できるだけ薄く  
(肉は100gくらい、魚は一切れずつなど)



冷蔵

- 野菜はできるだけ育った時と同じ環境に
- 卵は尖った方を下、丸い方を上にとすると良い

食品トレーに入れたまま冷凍すると…  
霜つき・酸化の原因になる

品質・栄養・  
おいしさの  
低下



## ★食べきり

食べ残しをしない！

残り物はアレンジしよう！

「消費期限」「賞味期限」を正しく  
理解しよう！

外食時は食べきれる量を  
注文しよう！



- ★家族が食べる分量を把握し、作り過ぎない！
- ★残ってしまったら・・・アレンジして別メニューに！

(例)

クリームシチュー → ドリアに！

クリームシチュー → コロッケに！

カレー → カレーうどんに！

から揚げ → 甘酢あん、から揚げチャーハンに！



など、アレンジして食べきろう!!



# 消費期限（期限を過ぎたら食べない方がよい）

袋や容器が未開封の状態で、表示されている方法により保存した場合に、この「年月日」まで「安全に食べられる期限」のこと。  
お弁当や惣菜類、調理パン、生めんなど。



賞味期限(おいしく食べることができる)



袋や容器が未開封の状態、表示されている方法により保存した場合に、この「年月日」まで「品質が変わらずおいしく食べられる期限」のこと。

スナック菓子、缶詰、レトルト食品など。

※この期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



(イメージ図)

消費期限

賞味期限

年月日で表示

年月日で表示

年月日又は年月で表示

品質(状態)が劣化するまでの食品の流通及び保存の期間

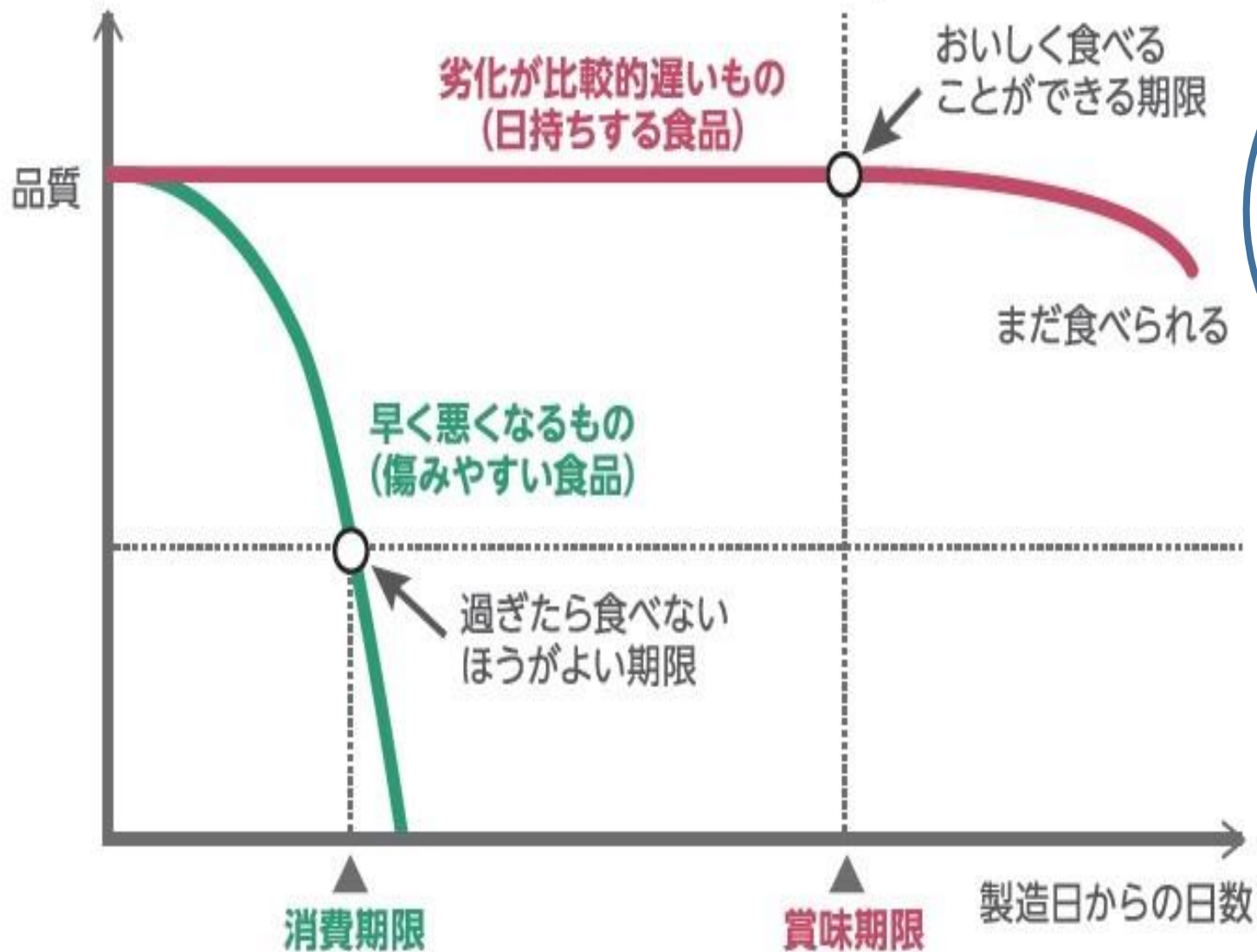
製造日

3箇月

期限

出典:「消費者庁」JHP

# 消費期限と賞味期限のイメージ



「消費期限」と「賞味期限」は、あくまで未開封の場合。一度開けてしまった食品は、期限に関係なく早めに食べようね!!



# 外食時の注意点！

～外食時は、食べきれぬ分だけ注文しよう～

全国で「<sup>さんまる</sup>30・<sup>いちまる</sup>10運動」

- ★2011年度に松本市でスタートし  
全国に拡大
- ★宴会開始後の**30分**は自席で料理を楽しむ
- ★終了前**10分**は自席に戻り再度料理を食べるのに集中



## ★水きり

生ごみの約80%を占める水分を削減!!

- ★野菜や果物、魚類・肉類などももとの素材に水分が多く含まれている。
- ★流しで使う三角コーナーや排水口の網カゴに溜まった生ごみに水分が含まれている。
- ★食べ残し、手付かず食品にも！

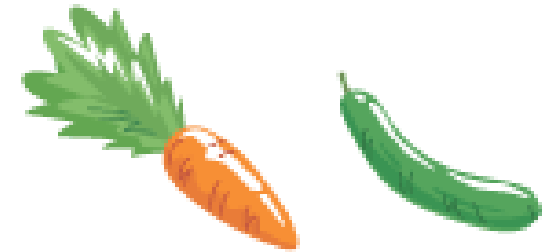




# 1. 濡らさない

乾いているものは、濡らさない！

★皮やへたの部分を、先に切り取って  
から本体を洗うとよい！



★乾いているものは、三角コーナーな  
ど水のかかる近くに置かない

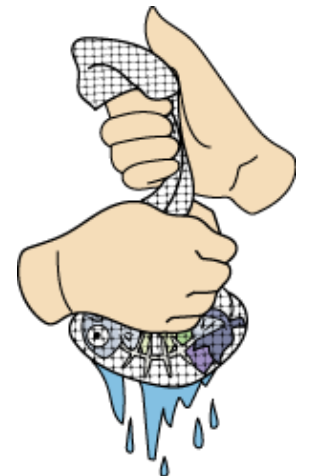


## 2. しっかり水きりをする

水分を含んだものは、しっかり水きり！

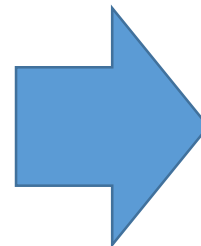
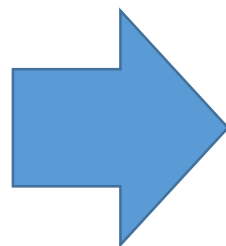
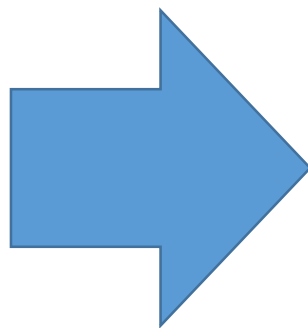
★水きりネット、三角コーナー、排水口からごみ袋に捨てる時に、もう「ひと絞り」しよう！

生ごみを捨てる時に、もう「ひと絞り」することがとても重要です。



手で絞るのに抵抗がある場合は、下のような道具を使ってみよう。

## 水きりグッズの例



### 3. 乾燥させる



さらにひと工夫！捨てる前に乾かす！

★茶殻、コーヒーかす、果物の皮などは一晩おいて乾燥させる！

★水分が多いからといって新聞などの紙に吸わせない！

新聞は紙としてリサイクルできる大切な資源です



今日から、家庭でできる**食品ロス削減**にチャレンジしてみませんか？

つれもて**分****別**ごみ**減****量**

リリクルレシぴ募集中です!!