

はじめよう！



おうちでの食品ロス削減

「食品ロス」って何？

「食品ロス」は、まだ食べられるのに、捨てられてしまう食品のことをいいます。

日本の食品ロスは、年間 464 万トン※¹発生し、うち家庭からは 233 万トン※¹排出されています。

皆さんが食べ物を無駄にしないよう意識することで、食品ロスを減らすことができます。

※1 農林水産省及び環境省「2023 年度推計」

捨てられやすい食材※²

- 1 食べきれなかった
- 2 傷ませてしまった
- 3 賞味期限・消費期限が切れていた



※2 消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」実践編

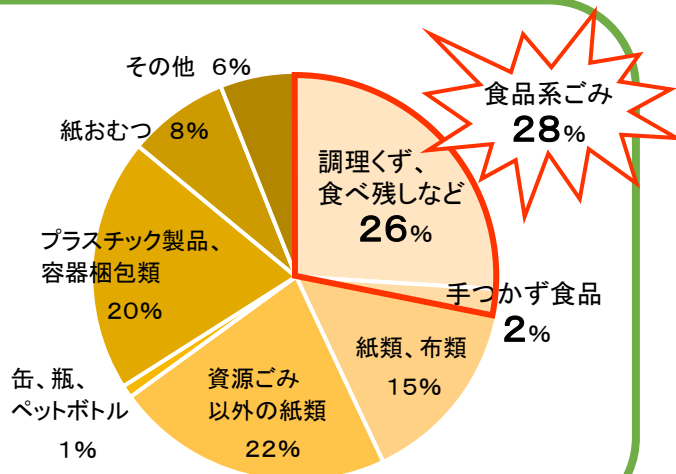


明石市のごみの状況

明石市内の家庭において、調理くず、食べ残し等の食品は、年間 12,890 トン、手つかずの食品は年間 892 トンあります。

明石市民一人あたり年間約 45kg になり、1 日当たりでは約 120g です。おにぎり 1 個分ぐらいの食べ物を毎日捨てていることになりました！

※ 令和5年度データ



ごみ減量のためお願い

生ごみの約 80% が水分です。生ごみの中の水分を減らすことができれば、ごみの量を減らすことができます。ごみを捨てるときは、水を切りましょう！



日々の生活でできることを実践してみましょう！
ヒントは裏面へ



「食品ロス」を減らす3つのコツ

1 買いすぎない

買物の3原則（「買物前に手持ちの食材と期限を確認」、「必要な分だけ買う」、「期限表示を知って賢く買う」）を行動してみよう。



2 作りすぎない

調理の工夫・食品の保存をすれば、作りすぎなくなります。



3 食べ残さない

レストランでの注文をしすぎない、家庭でも食べられる量に調整して食べ残さないようにしてみよう。



買い物の3原則を知ろう

1 買い物前に手持ちの食材と期限を確認

買い物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材を確認する。
あわせてその食材の期限を確認する。

2 必要な分だけ買う

使う分・食べきれぬ量だけ買う。

3 期限表示を知って賢く買う

利用予定と照らして、期限表示を確認する。



※ 消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」実践編



さまざまな保存方法

※ 明石栄養士会
「食品ロスを防ぐレシピ」
はこちら



野菜の保存方法

○ 水分の多い野菜は乾燥を防ぐ

白菜やキャベツ等は、乾燥しないよう、芯や切り口に濡らしたキッチンペーパーをかぶせて、ラップでくるんだり、ビニール袋に入れて保存する。

冷凍できる食材の保存方法 ～下処理なしで、そのまま冷凍できる食品～

○ 小松菜は使いやすい大きさに切って、冷凍する。

○ しめじ等のきのこ類は、水で洗わず、石づきやおがくずを取り除き、食べやすい大きさに切って、そのまま保存する。

○ 長ねぎ、しょうがやにんにくは、使いやすい大きさに切って、冷凍する。

○ 食パンやフランスパン等は、ラップやアルミホイルに包んで冷凍する。



肉や魚の保存方法（冷凍）

○ 食品トレーから出し、1回に使う量に小分けして、ラップでくるむか、フリーザーバッグに入れる。

○ 霜がつかないように、空気を抜いて、薄く平らにする。

○ アルミトレーにのせたり、アルミホイルに包み熱伝導で早く凍らせる。



※ 消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」実践編

発行元

明石市すこやか食育推進会議

市内の食育関係団体、関係課が集まり市民の食に関する知識向上と健全な食生活の実践に向けた検討や官民連携による推進に取り組む会議体です。

事務局

明石市 健康推進課

明石市大久保町ゆりのき通1丁目4-7

TEL: 078-918-5657

FAX: 078-918-5440