

# ごみダイエット大作戦 1、2のさんのへ!

## 今月のテーマ 「食品ロスを減らそう!

### ～食べ残し編～

新型コロナウイルス感染症の影響により家庭で過ごす機会が増えたことで、家庭から出るごみの量が増えています。そこで今月は、皆さんで食品ロスを減らしてごみダイエットしましょう。

問 三戸町役場 住民福祉課 ☎ 20-1151

#### 食品ロスとは

まだ食べられるのに捨てられている食品のことです。「食べ残し」や「賞味期限切れでそのまま捨てられているもの」、「食べられる部分まで捨ててしまうもの」などを言います。

#### 食品ロスの現状

日本では、まだ食べられる食品が年間約 648 万 t も捨てられています。これは一人あたり毎日お茶碗一杯分 (約 139g) の食べものを捨てていることになります。

#### 食べ残しの原因と解決方法をチェック!

原因	解決方法
食べきれない量を作ってしまう	<b>食べきれる量に調整しよう</b> 体調や健康、家族の予定に合わせて料理を作り過ぎないようにしよう。
	<b>残ってしまったらリメイクしよう</b> 残った料理を別の料理に作り変えよう (余ったカレーをうどんやピラフの材料にするなど)。
お惣菜などを買いすぎてしまう	<b>冷蔵庫をチェックしよう</b> 買い物の前に、冷蔵庫の中身をメモ書きや携帯などで撮影し、あるものは買わないようにしよう。
	<b>空腹の状態ですぐ買い物に行かないようにしよう</b> 空腹時はムダ遣いが発生しやすくなるので買い物を避けよう。
好き嫌いで残してしまう	<b>苦手な食材は細かく刻んで料理しよう</b> 味や香りの強い料理に混ぜるなど、食べやすくなる工夫をしよう。
	<b>おすそ分けをしよう</b> いただき物で、苦手なものがあれば、おすそ分けをしよう。

#### 食べ残しを減らすメリット

- ①食費を節約できます!  
4人家族で1ヶ月に約17kg、1年で約200kgも減らすことができます。  
食品ロスがなくなれば家計にも優しい。
- ②食育に役立ちます!  
子どものいる家庭では食べ物を大切にする心を育むことができます。
- ③ごみを減量できます!  
食べ残しをなくして、ごみを減量しましょう。



#### ごみダイエット大作戦1、2のさんのへ!

- ①ごみの水分をなくそう!
- ②食品ロスを減らそう!
- ③ごみを分別しよう!

この言葉を合言葉に、ごみの減量化に取り組んでいきましょう。

※「ごみダイエット大作戦1、2のさんのへ!」はごみ減量アイデアコンテスト高校生以下の部で最優秀賞に選ばれたごみ減量化の合い言葉です。

#### 5月のごみ排出量 ※資源ごみを除く

	総排出量	1日1人当たり
令和元年5月	324.48t	1048.39g
令和2年5月	302.67t	997.90g
増減	8.63t 減	9.68g 減

引き続き、ごみの減量化にご協力ください。