

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!」 ～買いすぎ防止編～

買いすぎることで賞味期限切れになってしまい、手つかずの食品が捨てられています。余分な買い物による食品ロスをなくして、ごみダイエットをしましょう。

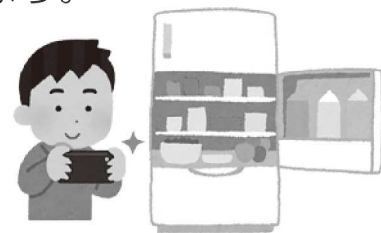
問 三戸町役場 住民福祉課 ☎ 20-1151

◎買いすぎを防ぐ方法

①買い物に行く前に冷蔵庫の中身などの在庫を確認しましょう。

○便利なアイデア

- ・メモを書く代わりに、スマートフォンのカメラで冷蔵庫の中を撮影。残っている食材をすぐに確認することができます。
- ・買う物が一目で分かるように、ホワイトボードに在庫管理表を作ってみましょう。



在庫管理表の一例

在庫がないもの	買うもの
醤油	みそ
ニンジン	タマゴ
カレールー	ケチャップ
鯖缶	鮭の切り身
	牛乳

在庫管理表の使い方

1. よく目につく場所に貼りましょう。
2. 項目は「在庫がないもの」、「買う物」に分けましょう。
3. 在庫がない場合、使う予定があるかを考え、必要がある場合に「買う物」の区分に書きましょう。

②その日使うものを買きましょう。

買いだめをやめて、その日に使うものだけを買うことで、こんなメリットがあります。

買いすぎない ➡ 無駄な食材を買わなくなるので食費が節約できます。

冷蔵庫がスッキリ ➡ 在庫管理がしやすくなります。

冷蔵庫がよく冷える ➡ 電気代が節約できます。

食品ロスが減る ➡ ごみダイエットになります。

◎皆さんで余分な買い物をなくして食品ロスを減らしましょう。

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。

8月のごみ排出量 ※資源ごみを除く

	総排出量(t)	1日1人当たり(g)
令和元年 8月	約 366	約 1187
令和2年 8月	約 327	約 1079
増減	- 39	- 108

引き続き、ごみの減量化にご協力ください。