



STOP! 食品ロス

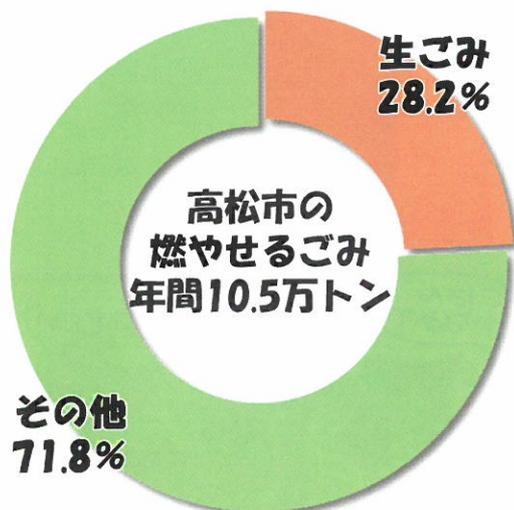
3きりのススメ!

食品ロスとは?

まだ食べられるのに捨てられている食品を食品ロスと言います。日本では、年間約600万トンの食品ロスが発生しています!

3きりで食品ロスや生ごみを減らそう!

3きりとは、食材の**使いきり**、料理の**食べきり**、生ごみの**水きり**をすることで、生ごみを減量する取り組みです。



※平成29年度推計

高松市の燃やせるごみのうち、約4分の1は生ごみが占めており、この中には食品ロスも含まれています。

日本では、一人一日当たりお茶碗約1杯分(約139g)の食品ロスを出していると試算※されています。

また、生ごみの約75%は水分です。水きりはごみが軽くなる、臭いが軽減されるだけでなく、焼却や運搬効率の向上につながる環境にも優しい取り組みです。

食品ロス並びに生ごみの減量に向けて、ご協力をお願いします。

※出典：消費者庁HP「食べ物のムダをなくそうプロジェクト」

できることから始めましょう!

1. 使いきり

買い物の前に冷蔵庫の中身をチェック しましょう

メモや写真に撮ることで無駄な買い物を防ぎ
ましょう。



お手軽度★★★★

必要な量だけ買い、家にある食材を優先 して使いましょう



お手軽度★★★★

野菜や果物の皮や芯も利用しましょう

皮や芯には栄養が豊富
です。今まで捨てていた
部分も料理に使ってみま
しょう。皮を除去する場
合も、薄むきを心がけま
しょう。



「消費者庁の公式キッチン」にて、食材を
無駄にしないレシピが多数紹介されています。
ぜひ、ご活用ください。

<https://cookpad.com/kitchen/10421939>

お手軽度★★☆

食材の正しい保存や冷蔵庫の整理整頓を 心がけましょう

きゅうりやにんじん、ブロッコリー、長ネ
ギはビニール袋に入れ、立てて冷蔵保存しま
しょう。この他の食材についても、ちょっと
した工夫で長持ちし、おいしさも保たれます。

冷蔵庫の中で知らぬ間に賞味期限が切れて
いる食品はありませんか? トレーを使ったり、
棚ごとにルールを決めたり、何がどこにある
のか一目瞭然な冷蔵庫を心がけましょう。

お手軽度★★☆

2. 食べきり

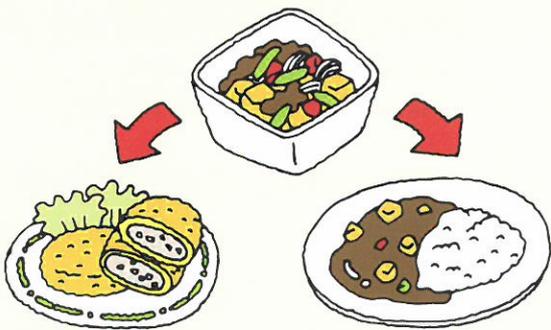
食べきれなかった時は、冷蔵・冷凍保 存しましょう

日付と中身を書いて、冷蔵・冷凍保存し、
早めに食べきりましょう。ごはんは一膳ず
つ小分けにして、保存しておく便利です。

お手軽度★★☆

別料理にアレンジしてみましょう

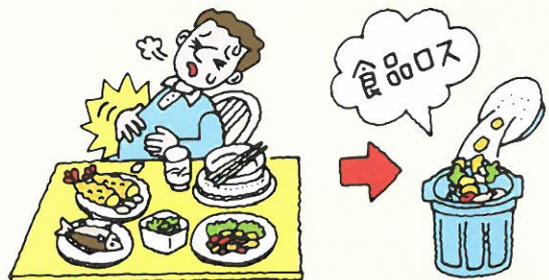
残った肉じゃがは、コロッケやカレーに
アレンジすることもできます。



お手軽度★★☆

家庭で…

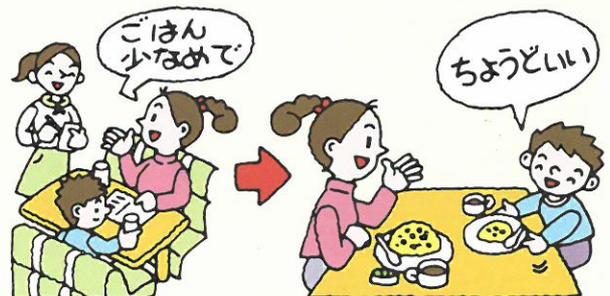
食べきれる量だけ作りましょう



お手軽度★★★★

外食先でも…

食べきれる量だけ注文しましょう

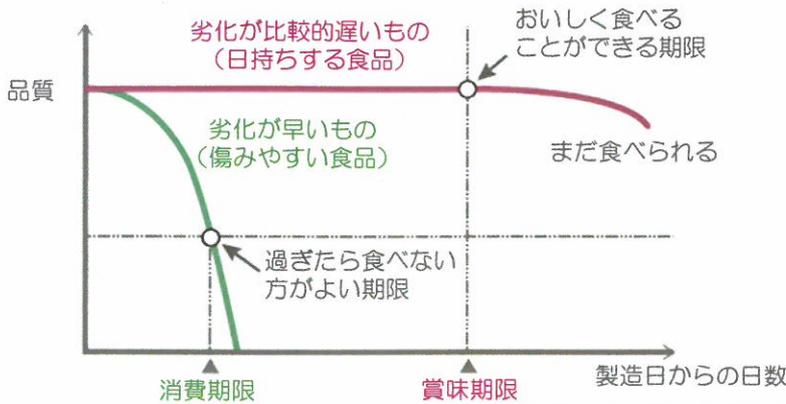


お手軽度★★★★

消費期限と賞味期限の違いをご存じですか？

消費期限は「食べても安全な期限」、賞味期限は「おいしく食べることができる期限」です。賞味期限が過ぎたからといってすぐに廃棄せず、まだ食べられるかどうか自分で判断することも大切です。ただし、開封後は期限にかかわらず早めに食べきりましょう。

消費期限と賞味期限のイメージ ※



商品を取るときは…

食品ロス削減に向けた消費者による取り組みの一つとして、「すぐに食べる」商品については、できるだけ順番に取るようにしましょう。



※出典：消費者庁「今日から実践：食品ロス削減：啓発用パンフレット/基礎編(平成30年4月版)」

3. 水きり

生ごみの臭いも軽減できます！

濡らさないようにしましょう

野菜は皮をむいてから洗ったり、水分の少ない生ごみは分けて捨てたりすることで、余計な水分がつくのを防ぎましょう。

お手軽度★★★★

水分を絞りましょう

直接手を触れるのに抵抗がある場合は、工夫して水きりしましょう。



ゴム手袋を使用



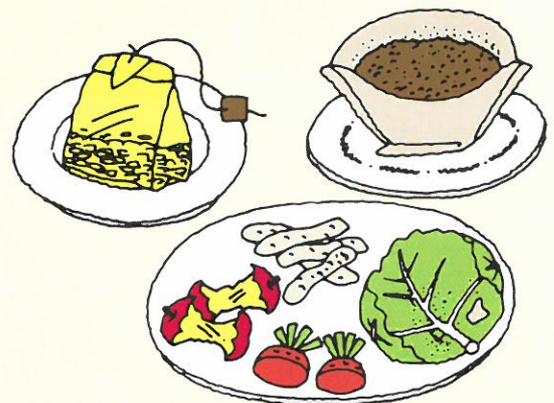
不要になったCDを使用

お手軽度★★☆

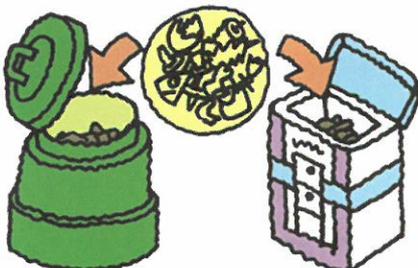
乾燥させましょう

茶殻やコーヒーかすは、お皿の上で一晩おいておくことで、水分を減らせます。

野菜の皮なども天日干しや自然乾燥することで、軽くなります。



お手軽度★★☆



生ごみ堆肥化容器

生ごみ処理機

さらに、生ごみ堆肥化容器や生ごみ処理機を使うことで、生ごみを堆肥化したり、乾燥させて減らしたりすることができます。高松市では購入した方に、その費用の一部を補助しています。詳しくは、環境保全推進課（電話 839-2393）へお問合せください。

もっと高松 生ごみ処理機等購入補助

検索

実践！この料理には、どんなヒミツが隠れているのかな？



ヒミツ
その1

ブロッコリーの茎やにんじんの切れ端などを小さく切った自家製ミックスベジタブルを作っておくと、サラダやスープにすぐに使えて経済的！



芯をくりぬいて濡らしたペーパータオルを詰めて冷蔵保存していたレタス

ヒミツ
その2



ざく切りにして冷凍保存していたトマトで簡単トマトソース。トマトは冷凍すると甘味もアップ！

ヒミツ
その3



ヒミツ
その4

昨日残ったきんぴらを刻んで入れたハンバーグ。れんこん、にんじんは皮ごと使うと栄養満点、生ごみも減る！



他にも、食品ロスを減らすためのアイデアを考えてみよう！

スマート・フードライフに取り組もう！

食品ロスを減らすライフスタイル「スマート・フードライフ」は、「環境にかしこい」、「身体にかしこい」、「家計にかしこい」の3つの「かしこい」とつながっています。

3010(さんまる・いちまる)運動のススメ！

宴会では、おしゃべりに夢中になって、食べ残しが多くなりがちです。宴会の最初の30分間と最後の10分間、料理を楽しむ時間を設ける3010(さんまる・いちまる)運動で、楽しくおいしく、食品ロスを減らしましょう！



スマート・フードライフ
推進キャラクター「たるる」