

特集：家庭でできる食品ロス対策！

食品ロスとは、本来食べられるにもかかわらず捨てられている食品のことです。日本では、年間約570万トン※1もの食品ロスが生じています。これは国民一人当たり「お茶碗約1杯分(約124g)の食べもの」を毎日捨てている計算です。

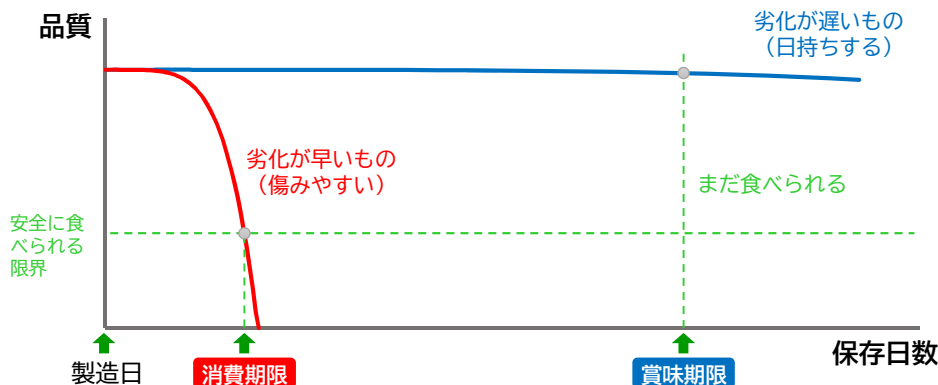
食品ロスは、食品メーカーやスーパーマーケットなどで発生していると思われるがちですが、実は、食品ロス量の約半分※2が家庭から発生しています。その原因は「買いすぎ」「期限切れ」「過剰除去」「食べ残し」など、日々の生活のあり方に由来するものです。つまり、日々の生活を見直すことで食品ロスは大きく削減でき、ひいては温室効果ガスの削減や廃棄物の発生抑制につなげることができます。

※1 令和元年度の推計値 ※2 家庭系食品ロスは約261万トン(約45.8%)



■ 買い物のポイント

1. 買い物の前に冷蔵庫の中や食品棚など、家にある食材をチェックしましょう。
2. 消費期限・賞味期限を正しく理解しましょう(下図参照)。
3. 必要なものを必要な分だけ購入しましょう。「お得だから」という理由で、安易に手を出さず、期限内に食べられるかを5秒間考えてみましょう。
4. すぐに食べるものは、期限が近いものを優先的に購入しましょう。



消費期限

期限を過ぎたら食べない方がよい期限(弁当、サンドイッチ、惣菜、ケーキなど)

賞味期限

おいしく食べることができる期限(飲料水、スナック菓子、缶詰、カップ麺、など)

参考：農林水産省、消費者庁

■ 調理・保存などのポイント

1. 体調や健康、家族の予定などにも配慮して、作る量を調整しましょう。
2. 残っている食材から使い、残った料理は別な料理に作り変えるなどして食べきるようにしましょう。
3. 食材の食べられる部分(可食部分)はできる限り無駄にしないようにしましょう。
4. 食材ごとに適切な保存方法で保存しましょう

■ フードバンクの活用

フードバンクとは、「食料銀行」を意味する社会福祉活動です。まだ食べられるのに、さまざまな理由で処分されてしまう食品を、食べ物に困っている施設や人に届ける活動のことです。

市では、NPO法人フードバンク茨城と連携して、市役所など市内8か所に「きずなBOX」(食品収集箱)を設置しています。ご利用の際は、ホームページ等で事前に留意点をご確認ください。



NPO法人
フードバンク茨城
ホームページ

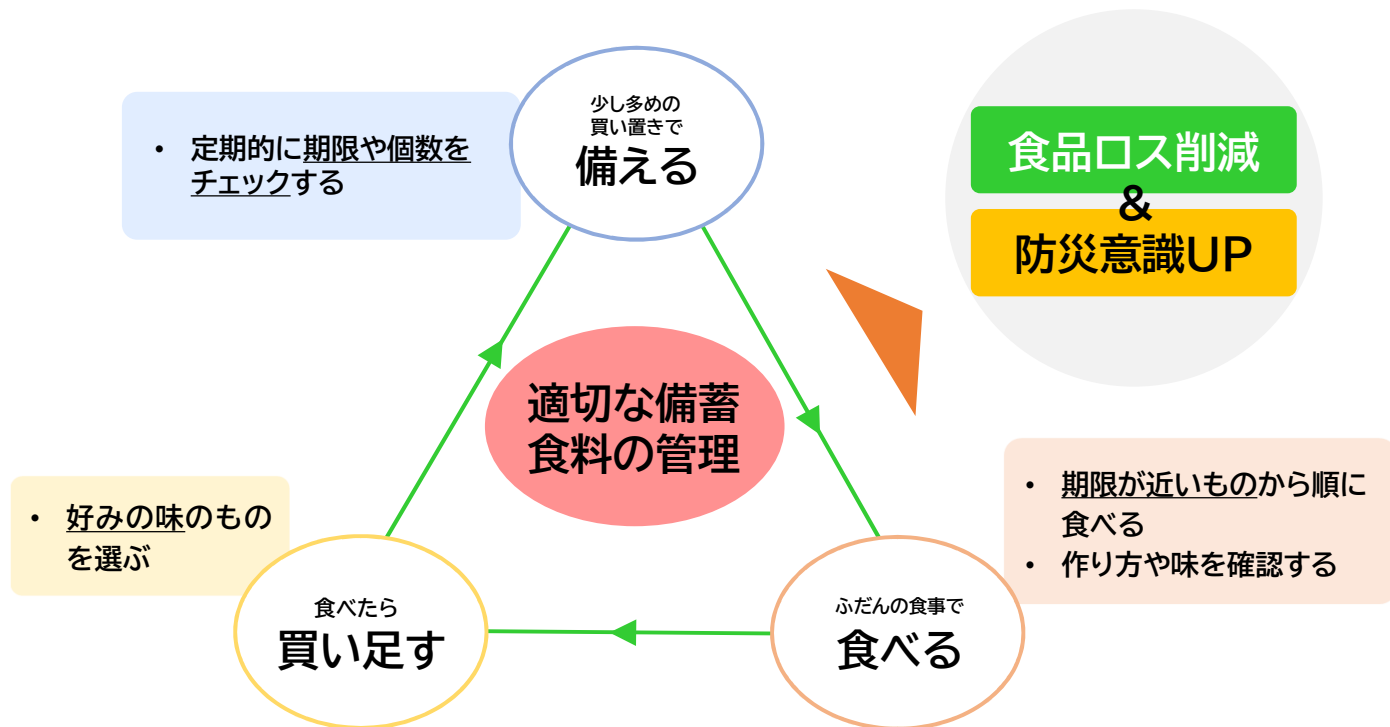
『きずなBOX』の利用に関する問合せ先
NPO法人フードバンク茨城 (TEL:029-874-3001)

備蓄を食品ロスにしない！「日常備蓄」のススメ

台風や地震などの災害時に備えて、食料を備蓄している方は多いと思います。では、それらの食料の賞味期限は把握しているでしょうか。実は、備蓄食料の賞味期限が過ぎてしまい、食品ロスの原因になってしまうというケースが少なくないんです。この問題を解決する一つの方法が「日常備蓄」です。

「日常備蓄」とは、普段から消費している食品等をあらかじめ少し多く購入しておき、期限が近いものから消費し、減った分だけ買い足していく方法です。

いわゆる「保存食」などを特別に用意しなくても、家庭内に常に一定量の備蓄品が確保できるほか、期限切れによる食品ロス等を防ぐことができます。まずは、**3日分の量**を目標に備蓄しましょう。



ごみの分け方・出し方の救世主！

ごみ分別アプリ『さんあ〜る』

スマートフォン向けのアプリです。主な機能は次のとおりです。

- ごみ分別辞典 分別方法や注意点を品目ごとに検索できます。
- ごみカレンダー 収集日程をカレンダー形式で確認できます。
- 通知機能 指定した時間にごみ収集日をお知らせします。

※利用料は無料です（通信料は自己負担）。

プラスチック製容器包装、『さんあ〜る』に関する問合せ先

つくば市 生活環境部 環境衛生課

メール: evm030@city.tsukuba.lg.jp

ごみ分別アプリ『さんあ〜る』

総ダウンロード数
21,000 突破!
(2022年2月末現在)



ダウンロードはこちらから！



つくば環境スタイルサポーターズ事務局 (つくば市 生活環境部 環境政策課 推進係)

〒305-8555 つくば市研究学園一丁目1番地1

電話: 029-883-1111 FAX: 029-868-7591 メール: evm021@city.tsukuba.lg.jp

発行日: 2022年3月17日

個人会員数: 9,911人、事業所会員数: 315事業所 (2022年3月17日現在)