

# 食品ロスについて考えよう

SDGsなどで食品ロスへの関心が世界的に高まっている中、燕市では今年の3月に「燕市食品ロス削減推進計画」を策定し、食品ロス削減に対する意識を高めています。自分で出来そうなことをみつけ、食品ロス削減に取り組みましょう。

## 燕市の現状とこれからの目標

燕市食品ロス削減推進計画より

◎燕市の家庭系食品ロス量は年間**1,444トン**  
→市民1人あたり約50g分の食品を**毎日捨てている**ことと同じ  
1年間で考えると、1人あたりコンビニおにぎりを約170個捨てていることになります。

※家庭系食品ロスとは【家庭から出る食品ロス】のことです。  
●家庭系食品ロスの主な要因  
・未開封のまま食べずに捨てる「**直接廃棄**」  
・野菜の皮や茎、食べられる所まで捨てる「**過剰除去**」  
・料理を作り過ぎて残る「**食べ残し**」



燕市では、国の削減目標に合わせて以下の目標を掲げました。

**2030年度までに、家庭系食品ロス量を1,130トン以下にする！**  
※燕市食品ロス削減推進計画より抜粋

## 食品ロスを減らすために家庭でできること

消費者庁：食品ロス削減マニュアルより

### 《使い切れる分だけ買う》

買い物に行く前に**家にある食材をチェック！**  
必要なものをメモして買い物に行こう。  
スマホで冷蔵庫の中の写真を撮って行くのもオススメだよ

### 《家にある食材を優先的に使う》

調理をするときはまず**家に残っている食材から使う！**  
**期限が近い食品から**使うことを心掛けよう  
消費期限 賞味期限  
じゃがいも 牛乳 レシピ  
残っている食材名を入力してレシピを検索すると、簡単に献立を考えられるよ

**【作り過ぎ】に注意！**～丁度いい量を作って「食べ残し」を減らしましょう～

### ◎カット野菜を活用してみよう

→「3～4人前」など書かれたカット野菜を選べば簡単に人数分の量を調理できます。

保存材 方法	葉物野菜	きのこ類	お肉	冷暗所で保存する食材
	小松菜やほうれん草などは <b>生のまま、使いやすい大きさに切り冷凍庫へ！</b> 調理する時はみそ汁や鍋用に。	水で洗わず、根元を切り落とし食べやすい大きさに切って <b>冷凍庫へ！調理する時は冷凍のまま調理</b> しましょう。	トレーから出して、使う分ごとにラップまたは、フリーザーバッグに入れて <b>冷凍庫へ！解凍する時は冷凍庫に入れてゆっくり解凍</b> しましょう。	いも類： <b>光に弱い</b> ため新聞紙にまとめて包んだり、段ボールに入れて保管。 根菜類： <b>土付きはそのまま新聞紙に包んで保管。</b>

※消費者庁：食品ロス削減マニュアルより抜粋

## 燕市では食品ロス削減活動に取り組んでいます！

●社会福祉課では今年度6月、8月にフードドライブ事業を実施しました。

市民の皆様の協力のもと6月は**563kg**、8月は**338kg**の食品が集まりました。お預かりしました食品は、市内フードバンク等にご寄付させていただきました。



次回の実施は12月の予定です。詳しくは社会福祉課まで！  
(連絡先:0256-77-8173)

●生活環境課では今年度3回、食品ロスについての出前講座を実施しました。

各講座、約20名の市民の皆様にご参加いただきました。ありがとうございました。



問合せ先：燕市保健センター Tel0256-93-5461