

特集2 もったいないを減らそう

家庭でできる 食品ロス削減

市は昨年2月、2050年までにCO₂をはじめとする温室効果ガスの排出量を実質ゼロにすることを目指す「ゼロカーボンシティ」を宣言しました。食べられるのに廃棄される食品ロスは、発生するまでに「生産・保管・加工・輸送・消費・廃棄」の流れがあり、それら全ての過程でエネルギーが利用されCO₂が排出されています。家庭での食品ロスを減らす一歩として、「作りすぎない」「買いすぎない」の意識を共有し、削減を進めていきましょう。

現状を知って改善

やってみよう!我が家の

食品ロスチェックリスト

全体

- 「食品ロス」の言葉や意味を知っている
- 消費期限と賞味期限の違いを知り、実行している

買い物

- 買い物に行く前に冷蔵庫の中身をチェックしている
- 必要な量だけ買っている

保存

- 冷蔵庫内を定期的に整理整頓している
- 食材に合った保存方法を知っている
- 食材を買ってきた日や開封した日を書いている

調理

- 家族の予定を聞いて、食べきれぬ量を作っている
- 先に買った食材や傷みやすい食材から使っている
- 野菜の皮などを無駄なく使うようにしている
- 調味料を使い切るように意識している
- 残った料理はアレンジなどして食べている

食事

- 残さず食べきるようにしている

外食

- 飲食店で注文するときは、量などを確認する

☑の数

個

☑が0~5個のあなたは

初心者

できることを意識してやってみよう。

☑が6~10個のあなたは

中級

食べ物の無駄が減ってきたね。もうひといき。

☑が11~14個のあなたは

達人

さすが!周りの人にも教えてあげよう。