

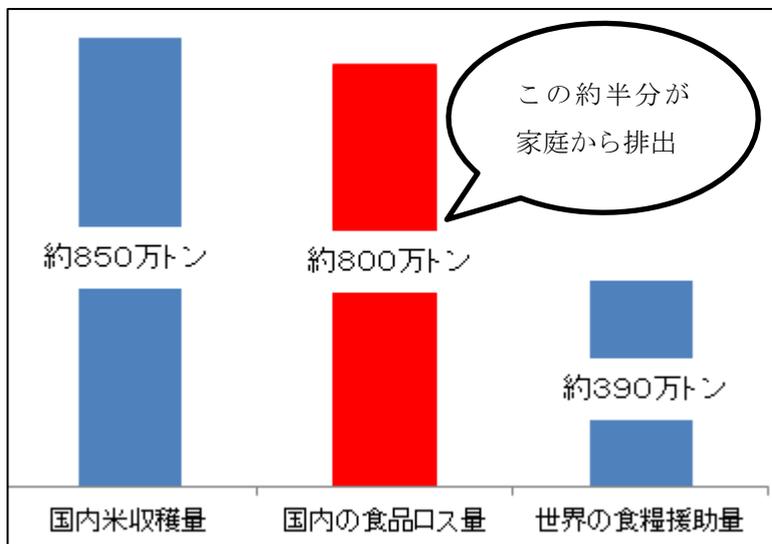
みんなで実践 生ごみダイエット！

日本国内における年間食品廃棄量は、約1,800万トンです。

このうち、売れ残りや食べ残しなど、本来食べられたはずの、いわゆる「食品ロス」は500万トン～800万トンとされています。

これは、日本における米の年間収穫量（平成24年約850万トン）に匹敵し、飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧援助量（平成23年約390万トン※WFP公表値）を大きく上回る量となっています。

国内食品ロス量比較グラフ



また、家庭からの食品ロスは、200万トン～400万トンで、国内の食品ロスの半分が私たちの家庭から出ています。

生ごみゼロを目指し、
家計にも優しい生ごみダイエットを実践しましょう！



～ 1 時間目 ～

買い物編

食材の買いすぎや冷蔵庫・戸棚に入れた食材の期限切れでごみになっていませんか？

1. 買い物に行く前が大事

よく言われていることですが、

- 冷蔵庫などの中身をチェック
- 買い物リストをつくりましょう



本当に必要なものだけ買う習慣を身につけると、環境だけでなく家計にも優しいと思いませんか。



2. 賞味期限や消費期限を書き込み

食材に賞味期限や消費期限の日付を書き込みましょう
買った食材の消費期限等を意識して、使い切ることを考えましょう。

【賞味期限とは】

冷蔵や常温で保存がきく食品に表示してあり、表示されている保存方法に従って保存したときに、おいしく食べられる期限です。
ただし、賞味期限を過ぎても食べられなくなるとは限りません。

【消費期限とは】

長くは保存がきかない食品に表示してあり、表示されている保存方法に従って保存したときに、食べても安全な期限を示しています。消費期限内に食べるようにしましょう。



3. マイバッグを持参する

食品ロスではありませんが、原油輸入量の約1日分の石油を使っているレジ袋の削減のためにマイバッグを持参しましょう。

～ 2時間目 ～

料理編

食材を使い切るようにしましょう！
野菜も切り方によって、ごみを減らせます。
皮や芯、茎も調理し、おいしく食べられます。



1. リメイクや使いきりレシピの活用

Cookpadの「消費者庁のキッチン」に【リメイク】【使いきり】レシピが紹介されています。

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

- ・野菜の皮や茎を使った料理
- ・余った料理をアレンジした料理

など、様々な地方公共団体から寄せられた「食材を無駄にしないレシピ」が紹介されていますので、参考にしてください。

一般財団法人ベターホーム協会「ベターホームのお料理教室 食べもの大切運動」でも食材を無駄なく使い切るためのさまざまな工夫が紹介されています。

<http://www.betterhome.jp/taisetsu/index.php>

2. 冷凍保存も考えましょう

食べ切れそうにないごはんや料理、使いきれなかった肉や野菜は、一回使用分ごとに小分けにして冷凍保存し、早めに食べきりましょう。取り分ける際は雑菌の繁殖を防ぐため、清潔な箸を使いましょう。直箸はNGです。

3. コンポストパーティーをやろう

冷蔵庫や戸棚に眠っている食材を持ち寄って、パーティーを開いてみては！
余った食材を物々交換したり、余りがちな旬の野菜や果物を一緒に料理して、みんなで食べればおいしいし、楽しい時間も過ごせます。

定期的開催してみてもどうですか。

～ 3時間目 ～

資源化編

どんなに頑張っても生ごみが出てしまったら、しっかりと「水きり」してから、「燃やすごみ」に出しましょう。



1. コンポスト容器を使って、堆肥を作ってみましょう！

コンポスト容器とは、土中の微生物の働きや発酵資材を使って、生ごみを堆肥に変える容器です。

市川市では、家庭から出る生ごみの減量・資源化を促進するため、コンポスト容器を購入される方を対象に、購入費の一部を補助しています。

コンポスト容器購入費補助制度と使用方法等

<http://www.city.ichikawa.lg.jp/env04/1551000004.html>

2. ダンボールコンポストをご存知ですか？

ダンボールコンポストとは、竹の粉末を入れた普通のダンボールに生ごみを入れ、分解させるコンポスト容器です。生ごみを分解させるため、ダンボールの中から生ごみが消えてしまいます。分解が進まなくなった竹の粉末は、土に入れて完熟させることで堆肥にすることができます。

ダンボールコンポストの使用方法等

<http://www.city.ichikawa.lg.jp/env04/1111000136.html>

家庭で3Rができてる！

無駄なものを買わない・食材を使い切る・・・REDUCE（発生抑制）
リメイク料理を作る・・・・・・・・・・・・・・・・REUSE（再使用）
コンポストで堆肥化・・・・・・・・・・・・・・・・RECYCLE（再生利用）

是非、やってみてください！！