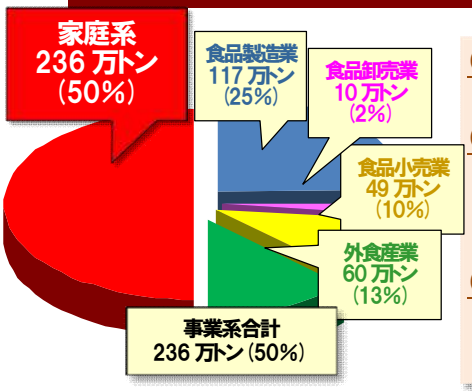
おいしく 残さず 食べ切って

食品ロスを減らしましょう！



●食品ロスとは？

本来食べられるにも関わらず捨てられてしまう食品のことです。

●国内の発生量は？

１年間に約４７２万トン*1もの量が捨てられています。
１人当たりに換算すると、毎日、おにぎり１個分の食品を捨てている計算になります。

●家庭からの発生量と割合は？

家庭からの排出は約２３６万トンで，食品ロス全体の約５０％で半分を占めています。

*1 令和４年度推計値

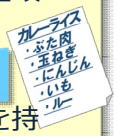
**食品ロスによる廃棄は，環境への負荷やごみ処理コストの増大につながります。
我が国は食糧の多くを輸入に頼っている一方で，多くの食品ロスを発生させています。
世界には多くの栄養不足の人たちがいます。食べものを無駄なく大切に消費しましょう。**

以下の例を参考に食品ロス削減に向けた取組・工夫を進めましょう。

買い物のときは…

●冷蔵庫・食品庫の確認

事前に在庫を確認して，買いすぎや無駄買いを減らしましょう。普段の整理整頓も在庫管理に効果的です。



●メモの持参・必要食材の購入

あらかじめ献立を決め，買い物メモを持参し，食べれる分量を購入しましょう。

●「てまえどり*」のすすめ

すぐ使う場合など，衛生上支障のない範囲で，棚の手前側の商品や見切り品を選びましょう。

*商品棚手前にある販売期限の迫った商品を選ぶことを呼びかける取組

調理・保存では…

●適量調理

家族の体調や予定などを考慮し，食べきれる量を調理しましょう。

●リメイク料理の活用

食べきれなかった料理は，リメイクやアレンジレシピで食べきりましょう。

●上手に保存

「消費期限」「賞味期限」を正しく理解し，表示されている適切な方法で保存し，おいしく食べきりましょう。また，食パンや野菜の中には，冷凍で長期保存ができる食材があります。上手に活用しましょう。

外食では…

●お店選び

料理の量が選べるお店や，食べ残した料理を持ち帰られるお店を選びましょう。

●適量注文・食べきり

食べられる量の料理を注文し，おいしく食べ切りましょう。

●宴会では「3010 運動**」を

乾杯後とお開き前には，声かけをして食事を楽しむ時間を設け，食べ残しをなくしましょう。

**乾杯後３０分間，お開き前１０分間は食事を楽しむ運動

関連情報について

●旭川市ホームページ

「旭川市食品ロス削減ポータルサイト」

・食品ロスに関する情報や市内の状況などを紹介しています。
・右記省庁ホームページのリンクもあります。

●関係省庁のホームページ

・消費者庁　「[食品ロス削減] 食べもののムダをなくそうプロジェクト」
・農林水産省「食品ロス・食品リサイクル」
・環 境 省　「食品ロスポータルサイト」

食品ロスの現状や取組の紹介をはじめ，ポスターなど啓発資材の情報も掲載しています。

お問い合わせ先　旭川市環境部廃棄物政策課
TEL25－6324　FAX26－7654