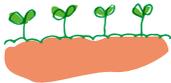


# ごみの捨て方も 変えてみよう

食品ロスを  
減らす  
ポイント  
番外編

## ごみ削減 24 コンポストに 取り組んでみよう

コンポストは、家庭の生ごみを堆肥化し野菜や花の生産に活用する、生ごみリサイクルシステムです。



岡山県内の多くの市町村が処理容器購入補助などを行っています。お住まいの市町村にまずはお問い合わせください！

## ごみ削減 25 生ごみは 水にぬらさない

生ごみの約80%は水分。  
水分をカット=生ごみ削減に繋がります。



生ごみを絞る



新聞紙の上で乾燥させる



水分の少ない玉ねぎの皮等は直接ごみ箱へ

## その他 身近にこんな取組があります

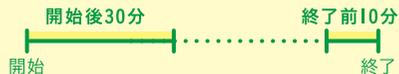
### さんまるいちまる おかやま 30・10運動

宴会で出る食べ残しを削減するため、岡山県が県民の皆さんや事業者にとり組む呼びかけている運動です。



©岡山県「ももっち・うらっち」

### 自席で料理を集中して食べる時間



30・10運動とは  
宴会時に最初の30分と最後の10分は席に座り、食べ残しを減らす運動です。



### 「すぐたべくん」

スーパーの棚にある商品、今日食べるものは手前から取るう！と、環境省が消費者に呼びかけるキャラクターです。ポスターなどの啓発グッズもあります！



### 「ろすのん」

食品ロス削減にフードチェーン全体で取り組んでいくための国民運動 NO-FOODLOSS PROJECTの公式ロゴです。ロゴの使用はメールで申請！



# この一冊で 食品と家計の もったいないを減らそう！



ヒントはここの中に！

岡山県



©岡山県「ももっち・うらっち」

岡山県環境文化部循環型社会推進課

〒700-8570 岡山県岡山市北区内山下2丁目4-6  
TEL : 086-226-7306

マーク

※印刷時には入ります



2017  
年度版

みんなの

# 食品ロス削減 取り組み結果報告

自分の家庭のごみ発生量を把握し、工夫しながらごみ削減に取り組む  
「みんなでチェック!わが家のごみ ごみ削減プロジェクト」を実施しました!

参加対象者 岡山県内にお住まいの方 期間 2017年10月1日~11月30日

取組参加者数

200 名

今回のプロジェクトを通して  
削減できたごみの量

10月の排出量から  
11月の排出量を  
引いた結果

212 kg

1 人1日あたりの  
家庭系ごみの量

519 g/人日

242 g/人日

※岡山県の1人1日あたりの家庭系ごみの量は519g/人日(平成27年度)

これはよかった!

## 目からウロコのおすすめ取り組み



**買いすぎず** 冷蔵庫の中身は  
レシートで管理

冷蔵庫の中身がわかるよう、  
レシートを冷蔵庫のドアに貼  
りつけ、計画的に買い物した。



**使いきる** 葉付き大根が  
ふりかけに変身

葉付き大根の葉を使い、鯉節  
やゴマなどを入れてふりかけを  
作った。



**その他** 野菜くずを  
コンポスト※に

キッチンの流し台に食品トレー  
を置いて、野菜くず等を入れコ  
ンポストとして活用した。

※裏表紙「24」参照

## 食品ロス削減に取り組んだ方々の感想

①10月のごみ出し/②11月のごみ出し

今までとてももったいないことをしていた  
以前は捨てていたかぼちゃの種やわたも一緒に  
食べられることが分かり、ごみの量が減りました。  
しかも美味しいので友人にも教えたいと思います!



岡山市在住 3人暮らし

取組結果

①9回 13.4kg

②8回 7.9kg

合計 / 21.3kg



買い物は「本当に必要なもの」のみ!

いただいたもの、冷蔵庫にあるもので料理を作り、  
買い物前にも本当に必要なか、代用できるものはない  
か、ストックはないか確認するようにしました。今回  
重さを計ることでごみの量を認識できてよかったです。

倉敷市在住 1人暮らし

取組結果

①9回 4.6kg

②6回 2.3kg

合計 / 6.9kg

生ごみをコンポストにし有効活用!

生ごみは全てコンポスト処理し、できた堆肥は庭の  
園芸に利用しています。ここ20年間生ごみを出して  
いません。



岡山市在住 2人暮らし

取組結果

①5回 8.0kg

②4回 4.7kg

合計 / 12.7kg



これからも使いきる方法を考えたい

食品を買い過ぎないように注意しました。また食材を  
たくさん貰って使いきれないときはフードバンクを  
使う方法なども考えたいです。

岡山市在住 4人暮らし

取組結果

①9回 23.7kg

②9回 20.3kg

合計 / 44.0kg

生ごみを減らすために…

皮や種などの少ない野菜や、皮ごと食べられるもの  
を買ったりしましたが、食べ残さなくても生ごみが  
たくさん出たのが驚きでした。



岡山市在住 1人暮らし

取組結果

①4回 5.0kg

②5回 5.5kg

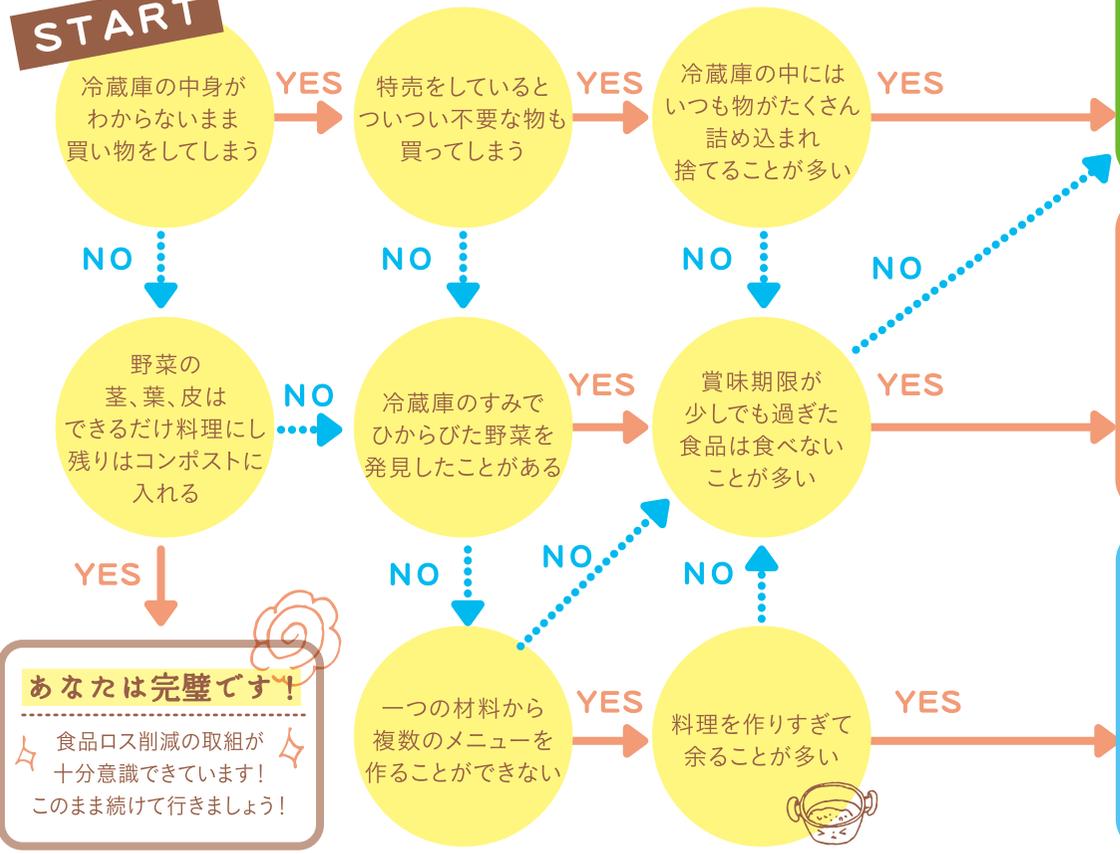
合計 / 10.5kg

あなたは  
何タイプ?

# 診断 & チェックで減らそう、

あなたの普段の行動から食品ロスのタイプをカンタン診断。  
買い物の前に、捨てる前に、料理をする前に、  
日々の暮らしの中で、あなた向けのチェックリストを役立ててみましょう。

**START**



**あなたは完璧です!**  
食品ロス削減の取組が十分意識できています!  
このまま続けて行きましょう!

# あなたのお家の食品ロス!

**いるものだけを見極めて! 「買いすぎ」タイプ。**

**買い物に行く前の実践チェックリスト**

- 冷蔵庫の中を確認、把握しましたか?
- 買う物リストを作りましたか?
- 空腹状態ではありませんか?

**全部捨てないで! 「捨てすぎ」タイプ。**

**食材を捨ててしまう前の実践チェックリスト**

- 賞味期限が過ぎているからといって全て捨てていませんか?  
(賞味期限はおいしく食べられる期限)
- 食べられる部分を捨てていませんか?
- コンポストを活用していますか?

**食べきれぬ量を把握して! 「食べ残し」タイプ。**

**料理を作る前、注文前の実践チェックリスト**

- 作ろうとしている料理は食べきれぬ量ですか?
- 残った料理は別の料理にリメイクできませんか?
- 外食のとき、セットメニュー等の中に食べられないものが入っていたら注文時に抜いてもらうよう伝えましたか?

## 食品ロスの取組を知っておこう

**納品期限の見直し**

納品期限を、製造日から賞味期限までの1/3から、1/2に変更することで、廃棄を減らそうとしています。

**データを活用した需要予測**

天気や気候により、売上げが変わる商品については、気象データなどから売上げ予測を立て仕入れをすることで食品ロスの削減を行っています。

**賞味期限の延長**

製造過程の食品の品質保持技術の発展により、賞味期限が1~2か月延びたカップめん等が登場しています。

**福祉施設等へ食品を提供/フードバンク**

食べられるのに廃棄される食品を、企業等から福祉施設等へ渡すなど食品ロスの削減に取り組んでいます。

**SDGs (持続可能な開発目標)**

国連は、SDGsの目標の中に「食品ロス削減」も位置付けています。2030年までに小売・消費レベルにおける世界全体の1人当たりの食品廃棄を半減させるというもので、これは環境面だけでなく、貧困対策や途上国への国際協力という社会的側面もあります。

SDGsとは、2016年~2030年までに持続可能な世界を実現するための17の目標・169のターゲットから構成された国連の開発目標です。

**SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS**

2030年に向けて世界が合意した「持続可能な開発目標」です

**1人当たりの食品廃棄**

2016 → 2030

**50%減!**

# “食品ロス”とは

まだ食べられるのに捨てられている食品のことです

## 日本の1年間の食品ロス量

約**646万**トン

25mプール1杯の水=300トン※だと

約**21,500**杯分!!

※プールを長さ25m、横幅12m、深さ1mとした場合の体積

日本国内における年間の食品廃棄量は、食料消費全体の3割にあたる約2,842万トン。うち、食品ロス量は約646万トンです。

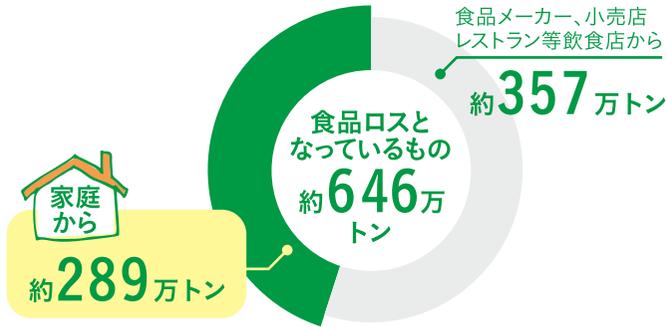
これは日本人1人当たりが毎日お茶碗1杯分(約139g)の食品を捨てていることと同じです!



出典:環境省「我が国の食品ロス・食品廃棄物等の利用状況等(平成27年度推計)の公表」、消費者庁「食べ物のムダをなくそうプロジェクト」

## 食品ロスの約半分は家庭から

日本の食料自給率は現在38%(平成28年度)で大半を輸入に頼っていますが、その一方で食べられる食品を大量に捨てているという現実があるのです。



出典:環境省「我が国の食品ロス・食品廃棄物等の利用状況等(平成27年度推計)の公表」、農林水産省「外食産業における食品ロスの量運動」より作成

## 世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた1年間の世界の食料援助量

約**350万**トン

日本の食品ロス量は、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料援助量(平成28年で年間約350万トン)を大きく上回る量です。



出典:国連WFP「数字で見る国連WFP 2016」

# “食品ロス”を減らすポイントは?

ポイント

1



## 「買いすぎず」

食品を買う量を事前にチェックする等の一手間でムダな買い物がなくなり、冷蔵庫も家計もスリム化できます。

ポイント

2



## 「使いきる」

購入した食品を期限までに使いきったり、調理の際に注意すれば、ごみ削減になり、環境にもやさしいです。

ポイント

3



## 「食べきる」

1回で食べきれない量を作ったり、リメイク料理を作るなど、食べ残しをなくす工夫をし、ムダなく食べきりましょう。

具体的なアクションは次のページへ!

# “食品ロス”を減らすとこんなに **お得!**



買すぎないから家計にやさしい

使いきり食べきるからごみが減る

ごみを燃やす時のエネルギーが減る

家計にも地球にもやさしい♪

# 日常生活でできるポイント

食品ロスを減らせるポイントは実はたくさん

毎日の料理、食事。日々の小さなことを見直し、食品ロス削減を意識した習慣を身につけることで、家計にも地球にも大きな良い影響を与られます！まずはできることから、ひとつずつはじめていきましょう。



買いすぎず

## 1 冷蔵庫の中をチェックしてから買い物へ

買い物前に冷蔵庫をチェックし、買う物をリストアップすることで買いすぎも買い忘れも防ぐことができます。

日々、なくなった物を書き込む習慣をつけておくとリストアップもスムーズに♪



買いすぎず

## 2 必要な食品を必要時に必要な量を購入する

食べ物を使用せずに捨てる理由※では「鮮度低下」「消費期限切れ」が大半。確実に使いきれぬか考えて買う量を選び、食材もお金もムダにならないようにしましょう！

※資料：農林水産省「平成21年度食品ロス統計調査(世帯調査)」(複数回答による)



買いすぎず

## 3 手前に陳列されている食品を購入する

つい奥の商品を選びがちですが、その日にすぐ食べる予定なら、手前の商品を選ぶ等、賞味期限、消費期限を正しく理解して買いましょう。値引きシールが貼られている商品ならお得に！



食品ロス豆知識

## 「賞味期限」と「消費期限」の違い

賞味期限は「美味しく食べることができる期限」です。すぎてもすぐ廃棄せずに自分で食べられるかどうかを判断しましょう。

消費期限は「安全に食べられる期限」です。過ぎたら食べることはできません。賞味期限と消費期限の違いを理解しておきましょう。

使いきる

## 4 野菜にひと手間かけて使いやすい状態で保存！

使いやすく加工して保存しておく、忙しい時でもサッと使えるため食材がムダになることが減ります。



- 青菜、ブロッコリー…茹でて冷凍する
- ねぎ、万能ねぎ……食べやすい大きさにして冷凍する

使いきる

## 5 野菜の保存は育った時と同じ向きで

野菜は栽培されている状態で冷蔵庫に入れると長持ちします。立って生えている野菜を横にすると、立とうとして余分なエネルギーを使い、傷みややすくなります。



成長を止めるためキャベツの芯をくりぬく、新聞紙に包んで保湿・保温する等、野菜に合った方法で保存しましょう。

使いきる

## 6 冷蔵庫の保存場所を決めておく

野菜、肉、魚、調味料等の指定席を決めておきましょう。使いかけの小さくなった野菜は、1つのタッパーにまとめておくとなんか探す手間が省け、余分な電力も不要に！



使いきる

## 7 しなびた野菜・果物は昔ながらの知恵で復活！

捨てる前に「塩、砂糖、酢」を試してみましょう。野菜は塩、酢等で漬け物に、果物は砂糖と煮るとジャムに変身します。野菜や果物が食べきれないと思ったら、早めに漬け物やジャムにして保存食として長持ちさせましょう。



使いきる

## 8 捨てていた部分を見直してみよう

●かぶ、大根等の葉・茎  
茹でて水気をしっかり絞ってから保存しましょう。細かく刻んで冷凍保存も可能です。



●長ねぎの青いところ  
切らずにそのまま煮込み料理にいれて香りづけに。冷凍保存もできます。



使いきる

## 9 野菜の皮は保存しておく

大根、にんじんの皮は、使い方次第で一品になります。皮をむく前に汚れや泥をしっかり落として保存しましょう。



細かい皮や切れ端はすぐ刻んで冷蔵庫へスープ、ギョウザ、カレー、チャーハン等の具に変身！

厚くむいた大きな皮はそのまま冷蔵庫へ漬け物やきんぴらに変身！

使いきる

## 10 コリコリ食感♪ 野菜の皮キンピラ

大根やにんじん等の野菜の皮砂糖/お酒/しょうゆみりん/赤唐辛子



1. 野菜の皮を千切りにします。
2. 熱したフライパンで1を炒め、調味料を入れて水分がなくなるまで煮詰め、赤唐辛子を入れたら完成!!

使いきる

## 11 肉はよく使う量に小分けにして冷凍！

肉や魚は小分けにすると、使いたい量だけを解凍でき、使いきりやすくなります。家族の人数で分ける量を決めましょう！



空気にふれないようにラップでぴったり包み、できるだけ薄くして急速冷凍。保存日をラベルで貼っておくと管理しやすいです♪

### 家計にも地球にもやさしい「旬の食材」



多くの野菜は一年中買えますが、旬以外の時期に野菜を作るのは、実はとてもエネルギーがかかっているのです。旬の野菜を選ぶと「省エネ」「おいしい」「安い」といいこと三昧！

旬の野菜は皮や葉が柔らかくとても食べやすいため、余分に捨てる部分が減り、ごみが減ります！

### 捨てないで！まだ食べられる！

これまですぐに捨てていたものを見直してみましょう。工夫次第で食べられるところがたくさんあるはずです。

使いきり・食べきりレシピはこちら▶▶

消費者庁では、料理レシピサイト「クックパッド」に「食材を無駄にしないレシピ」を掲載しています。



### 使いきる 12 最後まで使いきっちゃおうもったいないドーナツ

揚げ物時に余った小麦粉  
ときたまご・パン粉/砂糖  
牛乳/ベーキングパウダー  
1.余った小麦粉、パン粉を混ぜ、砂糖とベーキングパウダーをお好みの量入れます。  
2.1にときたまごと牛乳を混ぜて、ドーナツを揚げる感じで作れば完成♪



### 使いきる 13 手間いらずで簡単！漬け汁を使った甘酢漬け

らっきょうや甘酢しょうがの漬け汁  
大根の根菜/お好みで塩  
1.野菜を適当にカットします。  
2.漬け汁をビンに入れ、その中に1を入れて半日漬ければ完成!!



### 使いきる 14 ご飯のお供にダシがら佃煮

ダシがら(昆布や煮干し、かつお節)  
水/しょうゆ/みりん/砂糖  
1.ダシがらをそれぞれ細かく切ります。  
2.1を鍋に入れて、調味料を入れて中火でグツグツ。汁気がなくなるまで煮詰めれば完成!!



### 使いきる 15 冷蔵庫の整理デーを決めておく

冷蔵庫の整理デーとして、冷蔵庫の残り物の食材を使って料理をする日を決め、食材をどんどん使っていきましょう。  
例えば毎月30日は残り物で「ハンバーグデー」等♪



### 使いきる 16 野菜のゆで汁を使ってうま味を出そう

アクの少ない野菜のゆで汁には野菜のうま味や栄養がたっぷりです。お湯の代わりにゆで汁でスープを作ればいつもよりコクのある味わいに…♪



野菜のへた、皮、種などをコトコト煮込んで作る、今話題のスープ。野菜の甘みや旨みたっぷりのだしができます。

### 使いきる 17 調味料を使いきるポイント

チューブの場合  
牛乳パックを切ったものに口を下にして立てて保存し残りが集まりやすくなる。  
最後は口の部分を切り、スプーンですくい出す。

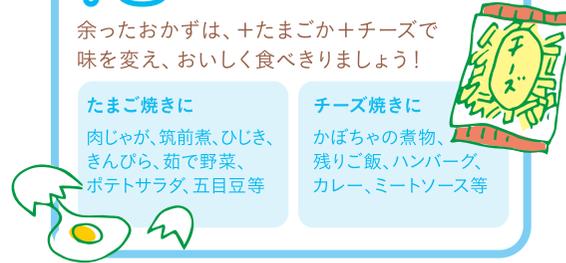
瓶・缶の場合  
乾いたスプーンを使い清潔をたもつ。  
最後は中に何か入れ(例:トマト缶にスープを入れて鍋に入れる等)よく混ぜて調理に使う。

### 食べきる 18 万能アイテムで簡単リメイク料理

余ったおかずは、+たまご+チーズで味を変え、おいしく食べきりましょう！

たまご焼きに  
肉じゃが、筑前煮、ひじき、きんぴら、茹で野菜、ポテトサラダ、五目豆等

チーズ焼きに  
かぼちゃの煮物、残りご飯、ハンバーグ、カレー、ミートソース等



### 食べきる 19 カチカチパンが大変身！フレンチトースト

硬くなったパン/牛乳/砂糖  
ときたまご/バター  
1.牛乳とときたまご、砂糖を混ぜたものに硬くなったパンを浸してしばらく置きます。  
2.熱したフライパンにバターを少々、1で浸したパンを入れて適当にひっくり返せば完成!!



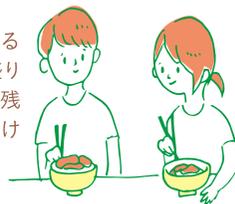
### 食べきる 20 沸かすお湯の量を調整しよう

お茶やお味噌汁を作るためにお湯を沸かす時、カップに水をくんでばかり、やかんやお鍋にいられます。これで沸かしすぎ、作りすぎを防止できます。

作りすぎないためのコツを知ることで、ムダな量を作りすぎず食品ロスが減ります。

### 食べきる 21 小盛りメニューがあれば利用する

一人前が多いと感じる女性やお子様は小盛りメニューを選び食べ残しがないように心掛けましょう！



外食編

### 食べきる 22 食べられないものを抜いてもらう

セットメニュー等の中に、食べられないものが入っていたら注文時に抜いてもらえるかどうかあらかじめ確認してみましょう。



外食編

### 食べきる 23 少なめにとお願いをする

料理を注文する時に量を確認し、「食べきれないかも」と思ったら「少なめにできますか?」とお願いしてみましょう。



外食編