

食品ロスを減らすために 私たちができることは？

食

べ物を「買い過ぎない」「作り過ぎない」「食べ切る」工夫を

◆ 買い物編

買い物をするとき、全ての食品を陳列棚の奥から取っていませんか。すぐに調理をする食材は、手前から順番に取って売れ残りを防ぎ、食品廃棄物の削減にご協力ください。また、価格が安いからといって食材を買い過ぎたり、在庫を忘れて同じ食材を買ってしまったたりすることは、使い切れずに食材を腐らせてしまう原因になります。買い物前に冷蔵庫や食品庫にある食材を確認し、必要な分だけ買って食べ切るようにしましょう。冷蔵庫や食品庫をスマートフォンで撮影したり、いつ購入したのか分かるように冷蔵庫にレシートを貼ったりするのも有効です。



◆ 家庭編

食べ残しなどを減らすために、料理は食べられる量だけ作るようにしましょう。食べ切れずに残ってしまった場合は冷蔵庫に保存し、早めに食べましょう。中途半端に残ったら別の料理に活用するなど、食べ切る工夫をしてください。Cookpad(クックパッド)「消費者庁のキッチン」では、「リメイク」「使いきり」レシピが紹介されています。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、さまざま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、ぜひ参考にしてみてください。



◆ 外食編

外食は、「予想外に量が多い」、「注文時には知らずに嫌いな食べ物が含まれていた」などの理由で食べ切れなかった場合があります。料理を注文する際に量を確認し、食べられないものを抜いてもらうなどの工夫をして食べ残しを減らしましょう。もし、残ってしまった場合には、持ち帰りができるか確認してみましょう。行田市観光NAVIサイトでは、市内のテイクアウト&デリバリー情報を随時更新しています。コロナ禍で外出できない今、食品ロスを意識しながら、市内の店舗を応援しましょう。



消

費期限と賞味期限の
違いを知る

【消費期限】

袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで、完全に食べられる期限のことです。弁当やサンドイッチ、惣菜など、傷みやすい食品に表示されています。期限を過ぎたら食べないようにしましょう。

【賞味期限】

袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで、品質が変わらずおいしく食べられる期限のことです。卵、スナック菓子、カップ麺など、消費期限に比べ、傷みにくい食品に表示されています。期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。ただし、一度開けてしまった食品は、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。

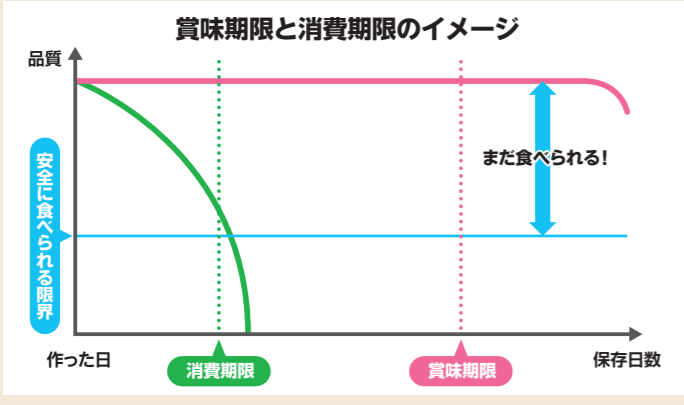
冷

蔵庫の「見える化」が効果抜群！

- 一、食品の種類(カテゴリ)に分ける
- 二、それぞれの置く場所を決める
- 三、フリースペースを作る
- 四、ストックのルールを決める



引用：食品ロス削減啓発冊子「計ってみよう！家庭での食品ロス」



ライフ&フードドライブを開催します

食品ロスを削減するための取り組みの一つに、フードドライブがあります。各家庭で使いきれない未利用食品を持ち寄り、フードバンク団体や地域の福祉施設・団体などに寄贈する活動です。経済的事情で支援を必要とする方への無償配布を目的に、家庭で余っている食料品や日用品などを募集します。

- やすらぎの里会場**
- ▶日時 11月4日(木)～10日(水)午前9時～午後4時
 - ▶場所 総合福祉会館「やすらぎの里」
- 市役所本庁舎会場**
- ▶日時 ①11月7日(日)午前9時～正午 ②11月8日(月)～10日(水)午前9時～午後4時
 - ▶場所 市役所本庁舎正面玄関ロビー
- ▶寄贈をしていただきたいもの

- 【食料品】米、パスタ、保存食品など常温保存可能で、賞味期限が3カ月以上あるもの
- 【日用品】ティッシュペーパー、トイレトペーパー、洗剤類、石けん、シャンプー、コンディショナー、スポンジ、ラップ、生理用品
- ※未開封・未使用のものに限ります。
※衣類や布製品は取り扱いません。
- ▶主催 行田市社会福祉協議会
▶共催 行田市、フードバンク北関東
▶問い合わせ 行田市社会福祉協議会 ☎557-5400または福祉課(内線279)

