



## 食品を無駄にしない = ごみの減量 = 環境への負荷低減

食品を無駄にしないことは、ごみを減らすことにつながります。家庭から出されるごみのおよそ4割は生ごみです。食品ロスを減らすことは生ごみの減量に直結しますが、生ごみをゼロにすることは不可能なため、捨てる方を工夫するだけでもごみの減量が図れます。

生ごみのおよそ8割は水分と言われており、水分を多く含むごみの焼却には多くのエネルギーが必要です。捨てる前に水分を切ることで、焼却燃料の削減や二酸化炭素の排出抑制といった環境負荷低減にも大きな効果が見込まれます。一人一人の力は小さくとも、みんなで力を合わせれば大きな力になります。各家庭で今日から実行してみましょう。

**POINT!!**

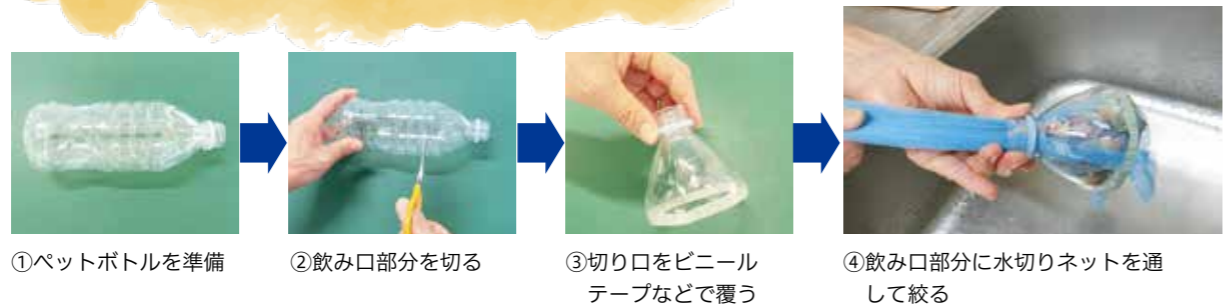
- ▶ぬらさない
- ▶乾かす
- ▶ひとしぼり

ぬらすと水分を余計に含んでしまうので、極力ぬらさない工夫をする  
新聞紙等の上に置いて乾かす（お茶がら、コーヒーかすなど）  
ぎゅっと絞って、余分な水分を切る

X

**CHECK!!**

**ペットボトルを再利用した水切り道具の作り方**



## 余った食品はフードバンクへ

フードバンクとは、家庭で余っている食品や、企業等が製造過程で発生する規格外品などを、生活が困窮し食料支援を必要としている人たちへ無料で提供する取り組みです。

フードバンクは、食品ロスと困窮者支援の2つの課題をつなぐ「食」を通じた地域の支え合いの仕組みです。市内では、まいさば安曇野（市社会福祉協議会本所内）でカップ麺や缶詰、レトルト食品など、未開封で常温保存が可能な賞味期限1カ月以上の食品の寄付を募っています。食べ物を無駄にすることなく、余った食品の有効活用としてご活用ください。

☎まいさば安曇野 ☎88・8707



## クックパッドでレシピ公開中



消費者庁では、食品ロスなどに役立つレシピを公表しています。ぜひお試しください。

**余った焼き鮭はふりかけに**  
身を細かくほぐしフライパンで煎り、ゴマ、青のり、ゆかり、七味唐辛子などを混ぜ合わせます。



余ったご飯で作った「こねつけ」

レシピ出典：豊科農村女性学習会

**お好みでアレンジ**  
ニラやコーン、余った野菜等を細かく刻んでご飯に混ぜて焼くのもオススメです。



Q1

年間  
約600万ト

なんの数字かわかりますか？

Q2

毎日  
約1億個

なんの数字かわかりますか？

2030年までに持続可能でより良い世界を目指す国際目標「SDGs」。そのSDGsの17の目標の一つ「つくる責任つかう責任」では「食品ロス」が大きな問題となっています。食品ロスとは、食べられるのに捨てられてしまう食品のこと。日本では年間約600万ト、おにぎり1個分に換算すると毎日約1億個のおにぎりが捨てられている計算となります。

10月は「食品ロス削減月間」。持続可能な消費と生産のパターンを確保するために、食品ロスを減らす取り組みを考えてみましょう。

☎廃棄物対策課 ☎71・2490

ID 75487

## 今すぐに私たちができること

**POINT!!**

買いすぎない

- ▶買い物前に冷蔵庫の中身をチェック
- ▶必要な分だけ買う
- ▶すぐに使うものは陳列棚の手前から「手前取り」

**POINT!!**

使いきる

- ▶野菜や果物の皮は厚くむきすぎない
- ▶週に一度冷蔵庫内の食材だけで料理を作る
- ▶賞味期限\*や消費期限\*を正しく理解して調理する
- ▶先買ったものから使う

\*賞味期限は、おいしく食べることができる期限  
消費期限は、期限を過ぎたら食べない方がよい年月日

**POINT!!**

食べきる

- ▶家族で食べきれない量を考えて献立を決める
- ▶食べきれない分だけ盛り付ける
- ▶食材の使い切りレシピやリメイクレシピなどを参考にする



# 食品ロスを減らそう！

余り食材の活用術！

## 食べきりごはん

余った食材を活用してエコクッキング！少しでも食品ロスを減らしましょう。

### 余りご飯で簡単！「こねつけ」

余ったご飯に小麦粉を混ぜて焼いた郷土食です。甘いタレとの相性はバツグンで、おやつにピッタリ。

#### 材料

- ▽余ったご飯…400g
- ▽小麦粉…100g
- ▽サラダ油…適量
- ▽タレ（始めに混ぜておく）
- ▽みそ…適量
- ▽砂糖…適量

※みそと砂糖は同じ量がオススメです。みその代わりにしょうゆを使ってもOK

#### 作り方

- ①ご飯を洗い、小麦粉を混ぜてよくこねる
- ②こねたご飯を8等分し、小判型に整える
- ③熱したフライパンにサラダ油をひき、中火で5分ほど色が付くまで焼き、裏返す
- ④裏返したら弱火で2分ほど焼き、キツネ色になるまで焼き上げたら完成