

さらピカ生活はじめませんか もっと減らそう食品ロス

図ごみ対策課・内線6748

さらピカ生活ってなに?

まだ食べられるのにごみになってしまう食べもの(食品ロス)をできるだけなくす「お皿がピカピカになるくらいおいしく、楽しく食べきる生活」です。日本で発生する食品ロスの量は約643万トン(平成28年度推計)にもなり、これは国連世界食糧計画(WFP)による食糧援助量(441万トン)の約1.4倍にもなります。



食品ロスを減らせば…

地球環境にプラス!

水分の多い生ごみを焼却するには多くのエネルギーが必要となります。食べきる・使いきることで、家庭やお店から出るごみの減量となり、ごみ処理による環境負荷の軽減にもつながります。

家計にもプラス効果!

家庭でごみとなった食品を、その食品を買った値段に置き換えてみてください。食品ロスは意識一つで減らせます。毎日の「もったいない!」を減らすことで、少しずつ節約できます。

立川市の実態は…

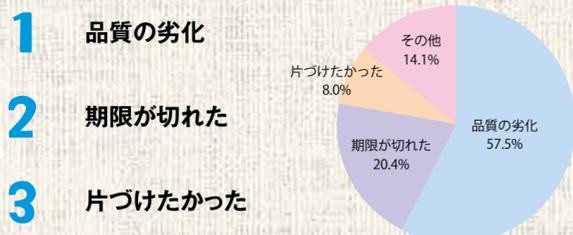
令和元年7月1日～28日の期間で、各家庭で日々発生する食品ロスの量や原因を把握するため、81世帯の方にご協力いただき、食品ロス市民モニター調査を実施しました。

未使用の食品

ロス 期間中に発生した食品ロスの**60%**が未使用食品でした。

- 野菜** (未使用食品の56%)
未使用食品の半分以上を占めています。野菜の中でもキュウリやキャベツが多かったです。
- 果物** (未使用食品の11%)
未使用食品の1割が果物です。リンゴが最も多く、調査期間が7月ということもあり、スイカも目立ちました。
- ご飯・穀類** (未使用食品の7%)
うどんやそば、スパゲティといった麺類の未使用が多かったです。

原因

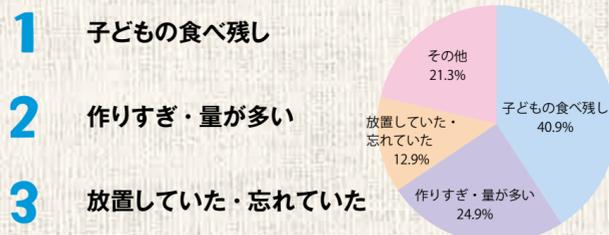


食べ残し

ロス 期間中に発生した食品ロスの**40%**が食べ残しでした。

- ご飯・穀類** (食べ残しの31%)
未使用食品と違い、お米やチャーハンといったご飯ものの食べ残しが多かったです。
- 野菜** (食べ残しの25%)
特定の野菜が食べ残されるといった偏りは見られませんでした。
- 肉・加工肉** (食べ残しの10%)
野菜同様に特定の偏りはありませんでした。

原因



今日から使える! たちかわ食べきり実践法

今回の食品ロス市民モニター調査では、どうすれば食品ロスを減らすことができたかのアンケートも実施しました。結果は次のとおり。いずれも簡単な方法ばかりです。今日から皆さんも実践してみましょう。



実践1 冷蔵庫の整理

モニター調査の結果、食品ロスを減らす方法として一番多く選ばれたのが『冷蔵庫の整理』です。「見える収納」を意識し、冷蔵庫の死角をなくしましょう。消費期限が近いものや、足の早い食品などは手前に置くように心がけるだけでも食品ロスを減らせます。

Check!

- 見える収納** 奥まできちんと見れば、期限切れや同じものを買ってしまうのを防げます。
- カテゴリー分け** 「朝食セット」など、同じタイミングで使うもので分けて収納すれば把握しやすくなります。
- 定位置を決める** カテゴリー分けした後、置く場所も定位置として決めると、もっと分かりやすくなります。
- 手前は優先スペース** 早めに食べたほうがいいものは冷蔵庫の下段や手前など目の付くところに収納し、期限切れを防ぎましょう。



実践2 冷蔵庫内のリストアップ & メモ貼り

期限の早めの確認も食品ロスを防ぐのに有効な手段です。冷蔵庫に入っている食品のうち、期限が近いものや早めに食べてほしいものをリストアップし、メモとして冷蔵庫に貼りつけることで食品ロスを防げます。

実践3 長持ち保存法の実践

野菜は立てて収納すると長持ちします。長い野菜は野菜室の深さにあわせて、切ってから収納しましょう。また、ご飯は冷凍するとおいしさが長持ちします。それぞれの食材にあった方法で、保存しましょう。

実践4 使い切りレシピの活用

野菜の皮や葉など、普段ならごみにしてしまう部分も実はおいしく調理することができます。市と立川女子高等学校クッキング部と一緒に作った「食べきりレシピでCOOKING」には、そんなレシピがたくさん載っています。くわしくは、市ホームページをご覧ください。



やってよかった! モニターの声

ダイアリーの記入を意識することで、無駄な買い物が減ったり、消費期限をみてさっと料理して食べたりするきっかけとなりました。

今回の取り組みで意識することは大事だと感じました。書き残し、記憶に残すことで、食品ロスを減らすことができました。

「食べきり協力店」募集中

市は、小盛りメニューや持ち帰り対応など、食品ロス削減に取り組む飲食店を「食べきり協力店」として認定しています。くわしくは、市ホームページをご覧ください(右2次元コードからアクセス可)。

