



たちかわ食べきり研究所

さらピカ生活ってなに？

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べもの(食品ロス)をできるだけなくすため、「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。



食品ロスはいろんな場所でおきています

日本では年間約621万トン(※)のまだ食べられるものが捨てられています。そのうち約半分が飲食店などのお店で、残りの半分が家庭で捨てられたものです。

(※)環境省「食品廃棄物等の利用状況等(平成26年度推計)」による

1 日におにぎりを2つ捨てている？

もったいないな、と思いながらも捨てていた食べもの。計算すると、毎日1人当たりおにぎり2つ分も捨てていることになります。

おにぎり2個かあ？



さらピカファミリー登場人物



ボク

食いしん坊な男の子。フシギに思ったことはなんでも知りたい。



お母さん

料理上手、工夫上手。食卓のお皿がピカピカになるとうれしい。



お父さん

仕事帰りの外食も多い。好きな言葉は「もったいない」。お酒も好き。



タマ

気ままな散歩が好き。好きな食べものは、にぼし。

買いものに行くとき



みるみる

- ついつい食材を買いすぎてしまう
- ないと思って買ったら... あった!
- 使わずに捨てる食材がある

料理をするとき



みるみる

- 食材を使い切るのがむずかしい!
- 作りすぎてしまっ、食べきれない
- 残った食べものどうしよう ...

外食をするとき



みるみる

- 思ったより量が多くて食べきれない
- 食べるより、おしゃべりに夢中
- 残った料理を「持ち帰り」と言いづらい

買いものに行くとき
にやってみよう！



- お腹が空いている時は買いものを控える
- 買いものに行く前に冷蔵庫をチェック
- 消費期限と賞味期限の違いを知る

② 消費期限と賞味期限の違い



消費期限とは、
「食べても安全な期限」。



賞味期限とは、
「おいしく食べられる期限」。
過ぎてもすぐに破棄せずに自分で食べら
れるかどうかを判断することも大切です。

料理をするとき
にやってみよう！



- 食材使いきり・アレンジレシピに挑戦
- 食材にあった保存方法をチェック

③ 食材にあった保存方法(一例)

- ▶ 冷蔵保存
生の青菜、かぼちゃ、キャベツ、大根、かぶ、セロリ、人参
- ▶ 冷凍保存
ゆでた青菜やアスパラ、長ねぎ、万能ねぎ、青じそ
- ▶ 冷暗所保存
玉ねぎ、じゃがいも、さつまいも、里芋、やまいも

外食をするとき
にやってみよう！



- 注文する前にどのくらいの量が聞いてみる
- シェアをして食べる
- 残ってしまったら、持ち帰るか確認

④ 立川食べきり協力店

飲食店での食べ残しなどの食
品ロスを減らすため、立川市が
実施している登録制度。くわし
くは次のページをチェック！



あるある

- ・ ついつい食材を買いすぎてしまう
- ・ ないと思って買ったら... あった！
- ・ 使わずに捨てる食材がある



あるある

- ・ 食材を使い切るのがむずかしい！
- ・ 作りすぎてしまって、食べきれない
- ・ 残った食べものどうしよう...



あるある

- ・ 思ったより量が多くて食べきれない
- ・ 食べるより、おしゃべりに夢中
- ・ 残った料理を「持ち帰り」と言いづらい

立川市ではいろいろな取り組みをしています

立川市では、燃やせるごみを 減らす取り組みを応援しています

家庭やお店から出されている燃やせるごみのうち、約4割が生ごみです。生ごみになってしまう「食品ロス」を減らすことで、ごみの減量につながります。ごみを減らす『さらピカ生活』で「環境」「お財布」「人」にやさしい暮らしを楽しみましょう。



もし生ごみが出てしまったら

生ごみの水切り

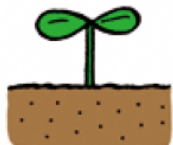
生ごみの約70%は水分です。ギュッと水を絞るだけでごみの減量につながります。衛生的にも GOOD！生ごみのおいも抑えられ、袋の重さも減るのでごみ出しも楽々！



ベランダたい肥づくり

生ごみを入れると数日で分解・消失する「たい肥の素」を市民の方限定で無料配布中！人が噛めるものなら基本的に入れてOK。詳しくは立川市のホームページで。

右のQRコードからも確認できます



食べきり協力店

外食でもさらピカ生活を！

小盛りメニューの導入、調理方法の工夫など、食品ロス削減の取り組みをしている飲食店を食べきり協力店として登録し、市のホームページなどで紹介しています。おいしく食べきれるメニューを提供するお店ばかりですので、ぜひご利用ください。

右下のQRコードからも確認できます



食べきり
協力店の声

宴会などで料理を残されるお客さまが多いのですが、お店側からはなかなか声をかけづらいものです。食べきり協力店に登録して、幹事の方などに声かけしやすくなりました。心を込めて作った料理を残さず食べてもらえると、こちらもうれしいです。



利用者の声

初めて注文するメニューは量がわからないので、頼んでから量の多さにびっくりすることも。小盛りメニューがあると安心して注文できて嬉しいです。宴会ではみんなにひと声かけるだけで食べ残しが減ることがわかって、積極的に声をかけるようにしました。

① 食べきり協力店募集中

規定の用紙に必要事項を記入するだけで簡単に登録できます。「新しいお店ができた」「このお店はどう？」など、みなさまからの紹介もお待ちしております。

問い合わせ

立川市環境下水道部ごみ対策課 電話 042-523-2111

内線) 6748



さらピカ生活 3つのやさしい



環境にやさしい

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につながります



お財布にやさしい

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



人にやさしい

残さず食べきることで食にまつわる人みんながニッコリ

① たちかわ食べきり研究所とは

たちかわ食べきり研究所は、家やお店、学校など、ふだんのくらしの中で「さらピカ生活」に取り組むみなさんを応援しています。ちょっとした工夫で、食品ロスを減らす「さらピカ生活」を一緒に楽しみませんか。

ハッシュタグで検索!

#さらピカ生活

