

# 始めてみよう！食べきりアクション

## 家庭での取り組み

### ～買い物編～

- 買い物に出かける前に冷蔵庫をチェック！
  - ▶ メモ書きや携帯・スマホで撮影しておくと便利！
- 必要な分だけ購入する
  - ▶ ばら売りや量り売りを利用して必要な分だけこまめに調達する。必要以上に買ってしまった場合は、冷凍保存する！
- 買った当日に使う予定の食材は手前に陳列されている食品を選ぶ
  - ▶ 消費期限または賞味期限が早いものが手前になりますが、期限内に食べれば品質は変わりません。

### ～調理編～

- 残っている食材から使う
- 野菜や果物の皮は厚くむかない
- 食材を上手に食べきる
  - ▶ 週に1回冷蔵庫を整理して、食材を使い切る日を作る
- 家族の予定を把握して、必要分だけ料理を作る
- いつも捨てていた部分を工夫して食材を使い切る
  - ▶ 料理レシピサイト「クックパッド」の「消費者庁のキッチン」で食品ロス削減に役立つレシピが公開されています。



http://cookpad.com/kitchen/10421939

### 知っていますか？賞味期限と消費期限の違い

「賞味期限」は、長期間保存できる食品に表示されている「おいしく食べられる期間」であり、それを過ぎても食べられなくなるわけではありません。  
 「消費期限」は、品質の劣化が早い食品に表示されている「食べても安全な期限」のため、それを過ぎた場合は食べないほうが安全です。

## 外食・宴会での取り組み

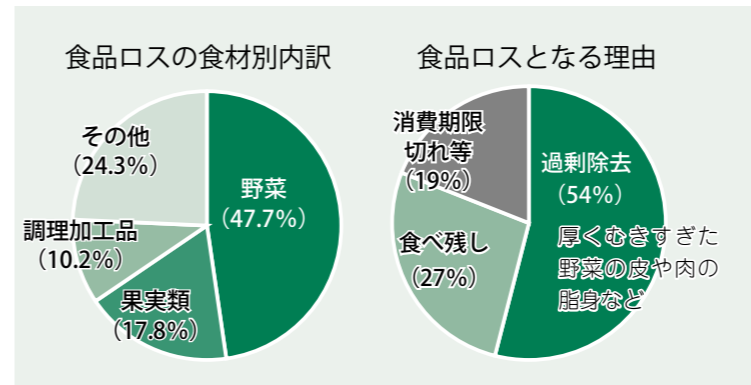
- 食べきれないと思ったときは、「小盛にできますか？」と聞いてみる
- 食べきれなかった料理は店の方に確認して持ち帰る
  - ※ 店によって持ち帰れない場合があります。また、持ち帰った後は早く食べるようにしましょう。
- 店の予約時に、出席者の性別や年齢などを伝え、適量注文を心がける
- 宴会前等に「残さず食べよう」と声掛けをする
- 料理がたくさん残っているテーブルから少ないテーブルに料理を分ける
- 席に戻ってしっかり食べる時間を作る



食べきり運動キャラクター「のっこさん」

# みんなでおいしく食べきり運動！

「存じですか？おいしく食べきり運動」  
 現在、日本国内で、本来食べられるのに捨てられてしまう食べ物、いわゆる食品ロスの増加が問題となっています。このように食品ロスを減らす取り組みとして、福井県全体で「おいしく食べきり運動」を実施しています。この運動は、ふくいのおいしい食材をおいしく料理して、残さず食べきることで食べ物のムダをなくしようという取り組みです。



### 日本のもったいない事情

国内では、年間約1700万トンの食品廃棄物が排出されています。このうち食品ロスは、500万トンから800万トン（農林水産省推計）にも上るといわれています。これを一人当たり換算すると、毎日おにぎり1個から2個分を捨てていることとなります。

### 約半数が家庭で発生

食品ロスは、食品メーカーや飲食店、家庭などさまざまな場面で発生していますが、特に全体の約半数が家庭で発生しています。

この食品ロスを食材別で見ると野菜が半数近くを占め、次に果実類、調理加工品となっています。また、食品ロスとなる理由としては、厚くむきすぎた野菜の皮や肉の脂身など調理せずに取り除いた部分などの過剰除去が一番多く、続いて食べ残された料理、期限切れ等の食品となっています。

### 食品ロス削減に向けて

家庭や外出時・宴会時などに左ページの「食べきりアクション」を実践して、もったいない食品ロスを減らしましょう。家庭での食品ロスを減らすことはごみの減量化にもつながります。そのためには住民の皆さんの協力が不可欠です。

## 毎月30日は「食べきりの日」

おいしく食べきり運動では、今年の8月から毎月30日を「食べきりの日」に設定しました。月に1回の「食べきりの日」には、「食べきりアクション」ができていくを見直しましょう。

## 3R推進全国大会INふくい 「おいしい日本をたべきろう」 が福井県で開催されます！

3R推進全国大会は、参加者一人ひとりに自らのライフスタイルを見直してもらう、ゴミ削減や再資源化などの3R推進に関する知識を深め

## 10月は3R推進月間

### 3Rとは…

Reduce（リデュース：ごみを減らす）、Reuse（リユース：繰り返し使）、Recycle（リサイクル：資源として再利用する）の3つの英語の頭文字を表したものです。3R活動はこの3つのRに取り組みごみ減らし、限りある地球の資源を有効に繰り返し使う社会（循環型社会）をつくらうとするものです。

### マイバックを持参しよう！

市では、買い物時のレジ袋削減のため、マイバック持参運動を推

て、ごみゼロ社会の実現や循環型社会の形成に向けた取り組みを推進することを目的に、毎年、環境省と3R活動推進フォーラムが自治体と共同で開催しています。

**とき** 11月21日(土)  
13時30分～16時30分

**ところ** 福井県生活学習館  
(ユニー・アイふくい)

### 内容

▼ 全国の食べきり運動実施自治体の取組発表

▼ 古本市、おもちゃの病院、親子で学ぶ3Rコーナーなど

**問合せ先** 県循環社会推進課

☎0776・20・0317

進んでいます。その取り組みの一例として、市内のスーパー等の協力によりレジ袋の有料化を実施しています。また、これらの店舗では、その収益で環境保全などの社会貢献活動に取り組んでおり、その一部は市に寄附され、市では環境保全に関する事業に活用しています。

### 【活用例】

▼ ダンボールコンポスト（生ゴミを堆肥化する取り組み）や緑のカーテン（ゴーヤ等を家の窓際に育て、自然のカーテンを作る取り組み）講習会の開催