

おいしく楽しく食べきろう！

10月は **食品ロス削減月間** です。

日本では、本来食べられるのに捨てられてしまう食品＝食品ロスが、令和5年度に**年間464万トン**（推計）発生しています。これは、国民1人当たりで換算すると、**毎日ご飯茶碗1杯分**（約102g）を捨てている計算です。一方で、日本は、多くの食料を海外から輸入しています。また、家計における食費の割合は約4分の1を占めています。日本の大切な文化である「もったいない」のこころを大切に、皆さんそれぞれができることから食品ロス削減に取り組んでみませんか？

福井県では、抽選でお米5kgが当たる「ごみ減量チャレンジ」を実施中。
ごみ減量化につながる行動をするとポイントがもらえる「ふくeco」アプリも展開していますのでそちらもご活用ください。



家庭でできる食品ロス削減



- お買い物では…
 - ・安いからと言って買いすぎないように注意しよう
 - ・買い物前に冷蔵庫をチェックしよう
- 調理するときは…
 - ・食べきれ的分だけ作ろう
 - ・残った料理はリメイクしよう
- 食品の保存では…
 - ・冷蔵庫を整理しよう



3Rについて…

ごみを減らすための3つのキーワードであるReduce（リデュース）、Reuse（リユース）、Recycle（リサイクル）の3つのRの総称です。

Reduce（リデュース）

製品を作る時に使う資源の量を少なくすることや、廃棄物の発生を少なくすること。
耐久性の高い製品の提供や製品寿命延長のためのメンテナンス体制の工夫なども取り組みの一つです。

- ▶ マイバッグを持って無駄な包装は断る
- ▶ 詰め替え用の商品を選ぶ
- ▶ ばら売りの商品を選ぶ
- ▶ 簡易包装の商品を選ぶ
- ▶ 事前に買い物のメモをしていき不必要なものを買わない

Reuse（リユース）

使用済製品やその部品などを繰り返し使用すること。
その実現を可能とする製品の提供、修理・診断技術の開発、リマニュファクチャリング（※）なども取り組みの一つです。

- ▶ 要らなくなったものはフリーマーケットなどで必要としている人に譲る
- ▶ 何度でも使えるリターナブルびんを選ぶ
- ▶ 壊れても修理に出して長期間使う

Recycle（リサイクル）

廃棄物などを資源として再利用すること。
その実現を可能とする製品設計、使用済製品の回収、リサイクル技術・装置の開発なども取り組みの一つです。

- ▶ ごみの分別を徹底する
- ▶ リサイクルされた商品を選ぶ
- ▶ スーパーの店頭などに置いてあるリサイクルボックスを利用する

※使用済み製品や部品を回収し再び部品や製品として再生するプロセスのこと。

問い合わせ先 環境政策課 ☎ 22 - 8185

今年初開催！

すこやかマルシェ 2025

— 敦賀に住む人たちの今と10年先の健康のために —

行政、民間事業所、市民活動団体が連携し、市民の皆さまの「健康的なライフスタイル」を応援するイベント、『すこやかマルシェ』を初開催します。

このイベントは、あらゆる世代の市民の皆さんが、楽しみながら“心と体の健康”について学び、自分らしい健康習慣を見つけるきっかけとなることを目的としています。

10年後の自分のために、今から始められる健康づくりのヒントを、多彩なブースを出展しお届けします。この機会に、自分らしい健康づくりを始めてみませんか？



10/12(日) 10:00～16:00 きらめきみなと館
(オープニングセレモニー 9:45～)

知

心身の健康に関する測定、子育てや障がい・介護などの相談、体験、活動紹介などを通して、楽しみながら健康についての知識を深めましょう。



食

多彩なメニューが並び飲食ブースで、気軽に楽しみながら、食べる楽しさと栄養のバランスについて考えてみませんか。



出展内容

整

マッサージやリラクゼーション体験などで心も体もリフレッシュ！自分を整える時間を過ごしてみませんか。



動

フィットネス体験や脳と身体のバランスアップ体操、ニュースポーツ体験などで、楽しく体を動かしましょう。



【すこやかイベント】挑戦者募集！

リフティング対決

- 内 リフティング対決
※敦賀市サッカー協会による指導もあります。
- 対 未経験者、経験者（小学生、高校生以上）

すこやか早押しクイズ

- 内 健康や体に関する早押しクイズ
- 対 年齢制限なし、2人1組とする。

チーム対抗 体力チャレンジ

- 内 大縄跳び、反復横跳び、色合わせゲーム、Jump競走、ピンポン玉入れ
- 対 中学生以下2人を含む5人で1チームとする。

参加賞あり
上位入賞者には
副賞あり

▼申込フォーム



敦賀市出張健康ステーション

- ▶ 体組成測定（筋肉量、脂肪量など）、自律神経チェッカー、AGEs センサ
- ▶ 薬剤師の健康相談
- ▶ 食生活改善推進員による減塩啓発
- ▶ お口の健康チェック など

ストレス度
を示す指標

老化の進行度
を示す指標



健康アプリ敦とん
あるこのポイント
(100ポイント)を
付与します。



▲出展者一覧

主催：すこやかマルシェ実行委員会 [問い合わせ先 事務局 ☎ 47-5688]
共催：敦賀市
後援：福井県、福井新聞社、FBC、福井テレビ、嶺南ケーブルネットワーク、
ハーバーステーション