

食べ物のもったいない話



あなたからはじまる40%ごみ減量

食品ロスって何？

本来、食べられたはずなのに廃棄された食品のことです。

家庭から出る食品廃棄物（生ごみ）では、「過剰な除去」「消費期限・賞味期限切れ」「食べ残し」などが該当します。

日本の食品廃棄物の状況

状況①

日本国内の食用仕向量のうち、3分の1が廃棄されています。(注)

◆日本の食用仕向量と食品廃棄物の状況

日本国内の食用仕向量 8,339万トン (粗食料+加工用)	うち、食品廃棄物 2,797万トン (食品ロス632万トン)
-------------------------------------	--------------------------------------

参考資料：平成28年度各リサイクル法に関する説明会説明資料
(環境省大臣官房廃棄物・リサイクル対策部企画課リサイクル推進室)

(注) 食用仕向量=食用に用意した食品の量

状況②

家庭で発生した食品廃棄物の約3分の1が「食品ロス」です。

◆食品ロスの状況（平成25年度推計）

家庭系食品廃棄物量 870万トン	食品ロス 302万トン
---------------------	----------------

参考資料：平成28年度各リサイクル法に関する説明会説明資料
(環境省大臣官房廃棄物・リサイクル対策部企画課リサイクル推進室)



もったいない…食品ロスを減らそう！

買い過ぎない

- ◎ 必要な分だけを買う。
- ◎ まとめ買いや大量買いをしない。
- ◎ 買い物前に家にある食品を確認する。

適切な食品保管

- ◎ それぞれの食品に適した保管方法を理解する。
- ◎ 何がどれだけあるのか分かるように冷蔵庫や保管場所などを整理する。

賞味期限・消費期限を正しく理解する

- ◎ 賞味期限：美味しく食べることができる期限。
(おいしさの保証期限)
- ◎ 消費期限：期限を過ぎたら食べないほうが良い期限。
(安全性の保証期限)

食べ残さない

- ◎ 出された料理は残さずに食べる。
- ◎ 自分や家族の必要量をきちんと把握して、料理をしたり、注文する。

使いきり料理レシピの活用

- ◎ まるごとレシピや使いきりレシピの活用。
(料理サイトなどにも掲載)
- ◎ リメイクレシピを活用して、残り物をもう一度食卓へ。



エコ得 レシピのご紹介

【そうめんチャンプルー】

～昼の残りを夕食の一品に～
Y.Wさんの作品

【材料】

- ・そうめん(ひやむぎでも可)
- ・キャベツほか、残り物野菜
(にんじん、たまねぎ、アスパラガス、ほか)
- ・豚肉(ウインナーでも可)
- ・ごま油、サラダ油 適量
- ・塩、こしょう
- ・鶏ガラスープの素

【作り方】

- ①フライパンにごま油を入れて熱し、豚肉を炒める
- ②豚肉の色が変わったら、キャベツほか、残り物野菜を加え炒める
- ③火が通ったら、そうめんを加え、塩・こしょう、鶏ガラスープの素を加え調味し、出来上がり



エコポイント!
お昼の残りや、
冷蔵庫の中の
残り物野菜で
作りました

◎ エコ得レシピ大募集 ◎

3R推進課では、ごみの減量につながるレシピを募集しています!!

例えば…「食材の使い切りレシピ」、「余ってしまった食材で一品レシピ」、「作りすぎてしまった料理を一工夫してアレンジレシピ」など

タイトル(料理名)、ごみ減量につながるポイント、調理時間の目安、材料・分量、作り方の手順を書き、応募者氏名、住所、電話番号を明記し、3R推進課、エコ得レシピ担当宛(〒194-0202 町田市下小山田町 3160)に郵送またはご持参ください。なお、町田市ホームページ内の「エコ得レシピ」のページから応募用紙をダウンロードできます。メール(mc-city1800@city.machida.tokyo.jp)でもご応募いただけます。

☆レシピが採用された方にはエコグッズをプレゼントします。

※レシピはオリジナルのものに限ります。応募いただいたレシピはごみ減量のための広報・PRに使用させていただきます。レシピの返却はいたしませんのでご了承ください。