



食品ロスを減らそう！



10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまった食品のことです。

日本では年間約612万tの食品ロスが発生しています。これを日本人1人あたりに換算すると毎日お茶碗約1杯分（約132g）のご飯の量を捨てていることになります。

今回、冷蔵庫の置くに隠れてしまい忘れてしまった、同じものを必要以上に買ってしまった、食材を余らせてしまった・・・そんな食品ロスにまつわるあるあるに対して食品ロス削減のポイントをお伝えします！



ポイント

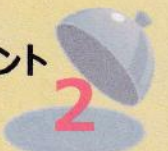


①買い物前のチェック

余分なものを買わないために、冷蔵庫にあるものを事前にメモしたり、携帯電話で撮影すると効果的です。



ポイント



②整理整頓

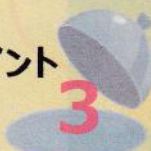
冷蔵庫内を「見える化」し、定期的なクリーニングを行いましょ。

「見える化」のポイント

- ・収納を7割にする。 ・透明な保存容器を使う。
- ・冷凍庫の場合は、積み重ねる「横の収納」ではなく立てる「縦の収納」を意識する。



ポイント



③保存のテクニック

- ・食品に合わせた方法で状態良く保存しましょう。
- ・すぐに下処理をしましょう。
- ・冷凍は新鮮なうちに行い、解凍後もすぐ調理しましょう。
- ・使いやすさを考えて保存しましょう。
- ・どんな食品が冷凍できるのかを知りましょう。



買う前、作る前の一工夫で食品ロス削減ができます！

これを機に食品ロスについて学びませんか？
リニューアルした食品ロス啓発冊子「食品ロスをなくそう」を
区のホームページに掲載しています。ぜひご覧ください。

問い合わせ先：ごみ減量推進課 03-3981-1320

