

# 生ごみの減量

おいしく残さず食べきろう

生活の中で、どうしても出てしまう生ごみ  
ほんの少しの心がけで簡単に減量できます。

## 1. 食材は計画的に使い切りましょう。

ポイント👉

使わずに捨てる食材は絶対に無くそう。買い物レシートを冷蔵庫に貼りつけておくことで、簡単に冷蔵庫の中をチェックできます。有効に活用しましょう。また賞味期限とは、おいしく食べることができる期限のことです。この期限が過ぎたからといって食べれないというわけではありません。



## 2. 食べられる分だけ料理し、食べきりましょう。

ポイント👉

多く作りすぎて捨てるなんてもったいない。その日の状況にあった料理をし、食べきれぬ量で献立を考えよう。残ってしまった料理は冷蔵・冷凍庫保管し、次の日の献立にリメイクするなど、残さずにいただきましょう。



## 3. ごみ袋に移す前にならず水切りしましょう。

ポイント👉

ごみ箱に捨てる前にギュッと一絞り。水切りすることで生ごみ量の10%弱の重さを減らすことができ、減量効果は絶大です。また、水分をしっかり切ることで、悪臭や腐敗防止にも役立ちます。水切りで本格的な生ごみダイエットをはじめよう。



身近なことから 始めるよ！



# たたみきりん

日本の家庭系食品廃棄物は、年間で約822万トン発生しています。そのうち、約3分の1に相当する約282万トンが、食べ残し、過剰除去、期限切れなど本来食べられたはずの食品廃棄物です。もったいないを意識して、食べ物の無駄をなくそう。 「食品ロスの現状(平成26年度推計値)」 (農林水産省)

## ○つかいきる

### 賞味期限と消費期限を正しく理解する

食品の期限表示には「賞味期限」と「消費期限」の2種類があります。期限という強い表現のため、その時までにはしか食べれないと間違った認識を持っている人が多くいます。

#### 「賞味期限」

長期間保存ができる商品に表示されています。「おいしく食べられる期限」なので、期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

#### 「消費期限」

品質の劣化が早い食品に表示されています。「安全に食べることができる期限」なので、期限を過ぎた場合は食べない方がよいとされています。

## ○たべきる

家庭内での食べ残しは作る量を調整すれば解決できます。また、冷凍庫を有効活用しましょう。食材の保存方法を見直すと、食べ物は長持ちできます。

0℃のチルドは刺身やチーズの鮮度を保ってくれます。ブロック肉や、魚の切り身などは-3℃で食材を微凍結させるパーシャル室が有効です。

また、リメイクすることで余った食材もおいしく食べられます。カレーはカレーうどんやカレー鍋にリメイクしたり、魚や肉のカレー風味のソースと活用できます。

## ○みずきり

どうしても残ってしまった生ごみはギュッと一絞りして減量しましょう。先進地における水切り平均減量率8.87%から、牛久市全世帯で実施した場合、年間約540tの削減効果が期待できます。