

使いきり  
食べきり  
水きり

3きりで

食品ロス削減!



## 1 | 食品ロスってなに?

まだ食べられるのに捨てられている食品のことで、次の3つが主な原因です。

- ①野菜の皮のおき過ぎなどで食べられる部分を捨てている（過剰除去）
- ②作りすぎて食べ残された料理（食べ残し）
- ③長い間保管されて食べられなかった食品（直接廃棄）



## 2 | 食品ロスってどれくらいあるの?

### (1) 世界全体の食糧援助量の約1.6倍が廃棄!

日本では年間2,550万トンの食品廃棄物が発生しています。このうち、まだ食べられる食品が捨てられている「食品ロス」は612万トンと試算されています。（平成29年度推計）

※世界の食糧援助量(平成30年で年間約390万トン)



### (2) 食品ロスの半分は家庭から

612万トンの食品ロスのうち、284万トンは家庭から発生しています。日本人一人あたりの量を計算すると、毎日「お茶碗1杯分(約132g)の食べ物」が捨てられていることとなります。

事業系食品ロスの削減に関して、2000年度比で、2030年度までに半減させる目標の設定を行っています。(食品リサイクル法に基づく新たな基本方針により設定)



### (3) 食品ロス削減推進法(食品ロスの削減の推進に関する法律)の施行

「食品ロスの削減の推進に関する法律」(略称:食品ロス削減推進法)が令和元年10月1日に施行されました。国・地方公共団体、事業者、消費者等の多様な主体が連携し、国民運動として食品ロス削減に取り組むため制定されました。

日々の生活の中でできることを一人一人が考え、行動に移すことが大事です。定期的な冷蔵庫内の在庫管理やフードバンク活動の積極的な活用等、様々な取組の推進が考えられます。



### 3 | 買い物と食材保存を上手に

#### (1) 買い物の工夫

- 買い物に出かける前に、冷蔵庫の中などを見て食材のチェックを。
- 買い物メモを作ったり、冷蔵庫の中をスマホで撮影しておくとも買い過ぎ、買い忘れがありません。



#### (2) 賞味期限と消費期限の違いを知ろう

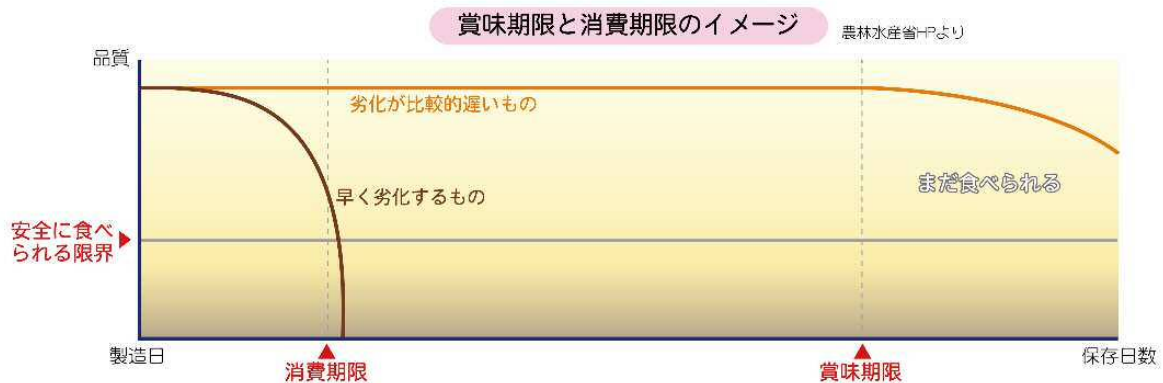
買った後は、食材の賞味期限、消費期限をチェック。

**賞味期限**…おいしく食べることができる期限です。「比較的保存がきく食べ物」のことが多く、この期限を過ぎたからといってすぐ食べられなくなるわけではありません。見た目やにおいなどの五感を使って、食べられるかどうかを判断することも大事です。

例) スナック菓子、カップ麺、缶詰、ペットボトル飲料など

**消費期限**…過ぎたら食べない方がいい期限です。「長くは保存がきかない食べ物」のことが多いです。

例) お弁当、サンドイッチ、ケーキなど



### 4 | 調理は「使い切り」で

#### (1) 残っている食材から使いましょう

「いつか使うかも」は食品ロスになることが…。



#### (2) 捨てる部分をできるだけ少なくしましょう

- 比較的食べやすい大根やニンジンの皮はむかずに調理。皮に栄養があります。
- ナスのヘタやニンジンの葉つき部分は先だけ小さく切り落として。
- カブや大根の葉は炒め物や汁物のあおみ、おひたしに。
- キャベツやブロッコリーの芯は薄切りやみじん切りにして炒め物などに。
- ほうれん草は根元まで食べられます。



大根やニンジンの皮はむかずに調理



大根の葉を汁物に入れる



キャベツの芯をみじん切りにして炒め物に入れる

#### (3) 食材を上手に食べきりましょう

冷蔵庫や収納庫を定期的に整理する日を決めておきましょう。





## 5 | 食事は「食べきり」で

- 食べられる量を作り、残さず食べましょう。
- 食べ残したときは、保存して他の料理に作り替えるなど工夫しましょう。
- 外食のときは、食べきれる量を注文しましょう。



### 例えば…

- 肉じゃが -----> カレールーを加えてカレーライスに
- 野菜スープ -----> トマトの水煮缶を加えてミネストローネやボルシチ風に
- ひじきの煮物 -----> 豆腐とすりごまを加えてひじきの白和えに



### 詳しくは下記のホームページへ

料理レシピサイト「クックパッド」内の  
「消費者庁のキッチン」

食材をムダにしないレシピを掲載しています

消費者庁キッチン

検索



外食のときは「食べきり協力店」で

川崎市食べきり協力店

検索



## 6 | 生ごみ処理は「水きり」で

生ごみには80~90%の水分が含まれています。これが腐敗や臭いの原因になります。



水きりすると



- 嫌な臭いが減ります
- ごみが軽くなってごみ出しも楽に
- ごみ収集や焼却が効率的に

### ①水に濡らさない

- 泥つき野菜は早めに洗い、乾いてから調理すると野菜くずが濡れません。
- 野菜くずなどは排水溝にためず、余分な水分を吸収させないようにしましょう。



### ②押ししぼる

- 三角コーナーにネットを取り付け、いっぱいになったものをネットごとしぼると水が出ます。
- ピンの底などでギュッと押ししぼると、手も汚れずに簡単です。



### ③干す

- チラシなどで作った紙箱に野菜くずを入れておくだけで水分がかなり減ります。
- 風通しの良いところで干すと水分がさらに減り効果的です。





## 7 | 生ごみリサイクルにチャレンジ

生ごみは、微生物の力により土に還すことができる有機物の資源です。電動生ごみ処理機、コンポスト化容器、ダンボールコンポストなどを使って生ごみを堆肥にリサイクルすることができます。



電動生ごみ  
処理機



コンポスト化  
容器



ダンボール  
コンポスト

### ①家庭用生ごみ処理機等購入費助成制度

川崎市では、家庭からの生ごみの減量化・リサイクルを推進するため、生ごみ処理機購入費の一部を助成しています。

### ②生ごみリサイクルリーダー派遣制度

町内会などの団体での生ごみリサイクルの勉強会や、家庭での生ごみリサイクルの実施のために、川崎市が認定した生ごみリサイクルリーダーを派遣します。派遣料は無料です。



詳しくはお問合せいただくか、市ホームページをご覧ください

川崎市生ごみリサイクル

検索



## 8 | フードドライブ

川崎市では、各家庭で使いきれない未利用食品をお持ち寄りいただき、市内で活動しているフードバンクを通じて、食料を必要としている世帯等にお渡ししています。

### 【食品回収ボックス設置場所】

(常設)

- ・フードドライブ窓口 (川崎市環境局減量推進課) /川崎区
- ・川崎市地球温暖化防止活動推進センター/高津区
- ・ヨネッティー王禅寺/麻生区
- ・各生活環境事業所/川崎、中原、宮前、多摩区

(その他)

- ・各区ごみ相談窓口  
(※日程が決まっています)
- ・関連イベントでの実施



### 【主な回収対象食品】

穀類 (お米・麺類・小麦粉等)、保存食品 (缶詰・瓶詰等)、乾物 (のり、豆等)、調味料各種、食用油、インスタント食品、レトルト食品、飲料 (ジュース・お茶等)、ギフトパック (お歳暮・お中元等)

※アルコール飲料は対象外になります。

### 【食品の回収条件】

- ・未開封であるもの
  - ・賞味期限が明記され、かつ2か月以上残っているもの
  - ・常温で保存が可能なもの
- ※ご不明な場合はお問い合わせください。

詳しくはホームページをご覧ください

川崎市フードドライブ

検索



### お問い合わせ先

#### 川崎市環境局生活環境部減量推進課

〒210-8577 川崎市川崎区宮本町1番地 TEL 044-200-2605 FAX 044-200-3923