

# ごみを減らすために大切なこと

一人ひとりの小さな取り組みが大きな効果へとつながります。身近な取り組みを紹介するので、ぜひ実践してください。

## ①食品ロスを減らす

### 食品ロスって何？

本来食べることができたものが食べられずに捨てられること

### 可燃ごみの約14%が食品ロス

昨年度、資源リサイクルセンターへ持ち込まれた可燃ごみの調査を実施したところ、全体の約14%が手つかずの食材や食べ残しなどの食品ロスでした。また、可燃ごみの重量の約半分は、水分が占めています。



### 食品ロスを削減するには？

## 「3キリ運動」を

### 実践しましょう！

食材を使い切る「使いキリ」、食べ残しをしない「食べキリ」、生ごみを捨てる前に行う「水キリ」の3つの行動を合わせて「3キリ運動」といいます。詳細は次をご覧ください。



## 3キリ運動 その1

## 使いキリ

買いすぎまたは使い切れずに捨ててしまう食材を無くしましょう！

### ●買い物

- 買い物前に、冷蔵庫に入っている食材を確認する
  - 冷蔵庫内の在庫を確認することで、重複して購入することを回避できます。また、整理整頓することによって冷気の流れが良くなり、食材の保存能力が高まって省エネにつながります。
  - 必要の無いものを買わないように、事前に買い物リストを作成しましょう。
- 必要な分だけ買う
  - まとめ買いは避け、必要な分だけ買って、食べ切りましょう。



### ●料理

- 食材は、食べられるところは全て使う
  - (例) ダイコンの葉は炒めて、ふりかけにする。ダイコンやニンジンの皮をきんぴらにする。
- 食べ切れる量を作る
  - (例) 家族などの体調や健康に配慮した献立にする。

### クックパッド消費者庁のキッチン

食材を使い切るレシピなど、様々なアレンジレシピが紹介されています。詳しくはQRからご覧ください。

