

くらしの



すぎなみ

編集・発行：杉並区立消費者センター
杉並区天沼3-19-16 ウェルファーム杉並3階
tel.03-3398-3141

臨時

2021.10 No.203
令和3年10月発行

10月は食品ロス削減月間です！

～食品ロス削減に向けて、 私たちができること～

食品ロスとは、食べられるのに捨てられてしまう食品の事です。食品ロスは大きく分けると、事業活動を伴って発生する食品ロス「事業系食品ロス」と各家庭から発生する食品ロス「家庭系食品ロス」に分けられ、**全体を合わせた食品ロスの600万t**を国民1人あたりの食品ロス量に換算すると**年間約47kg**。毎日1人**130g**お茶碗1杯分のご飯を捨てていることになります。

しかも・・・捨てられた食べ物をゴミとして処理するために**燃料**が使われ、**費用**もかかり、**環境にも悪影響**を与えることになります。



毎日の暮らしの中で工夫できることは？

買い物に行く前は、冷蔵庫にある食材をチェック
▶メモ書きや携帯・スマホで冷蔵庫内を撮影し買い物の参考にする。



必要な分だけ買う

- ▶買い物は計画を立てて！期限表示を知って賢く買う
- ▶すぐに使う食品は、陳列棚の手前から取る。

食材を上手に使いきる。
▶裏面のサイト参照
食べきれぬ量を作る。



適切に保存する

- ▶野菜は冷凍・茹でるなどの下処理をして、ストックする。

新型コロナウイルス感染症が蔓延^{まんえん}していますが、そんな今だからこそできることがあります。余った食品を寄付する活動や食材を無駄なく使いきるレシピ、食品ロス削減に向け様々な取り組みを行っているお店などを掲載したサイトを紹介します。

●杉並区のフードドライブ

家庭で使いきれない食品（未利用食品）を持ち寄り、区内の子ども食堂、杉並区社会福祉協議会などに寄付する活動です。

お問い合わせ窓口： ごみ減量対策課



●消費者庁のキッチン

《料理レシピサイト「クックパッド」》
捨てていた食材や残った食材をアレンジしたりメイクレシピなど、まだ食べられる食材を無駄なく使うレシピを紹介しています。



●杉並区「食べのこし0（ゼロ）応援店」

持ち帰りメニューや小盛メニューなど、区と一緒に食品ロスの削減に取り組む飲食店や小売店などです。HPには、店舗情報を掲載しています。



●食品ロスを削減するフードシェアリングサービス

杉並区は店頭で売り切れない食品を割引価格で販売するお店と消費者をマッチングするアプリ「TABETE（タベテ）」を運営する事業者と協定を締結し、食品ロス削減に取り組んでいます。



※フードシェアリングサービスをご検討の店舗は、ごみ減量対策課までお問い合わせください。



「TABETE アプリダウンロード」

【出典 消費者庁 農林水産省 環境省 杉並区ごみ減量対策課】

杉並区立 消費者センター

相談専用 03-3398-3121

相談受付時間 午前9時～午後4時（土曜・日曜・祝日・12/29～1/3は休み）