食べきることが未来をかえる



熊谷市　食品ロス削減推進パンフレット

食品ロスって何？



食品ロスは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。

日本の食品ロスの量

（出典：消費者庁ホームページ）

食品ロス

令和６年度 **461万トン**

このうち家庭からは **224万トン**

※食品関連の会社から237万トン

一人あたりでは

年間 **37kg**

毎日 **102g** おにぎり１個分

捨てられている!!

熊谷市の目標

家庭から出る食品ロス量の削減

令和５年度の推計値 **2,553トン**

約20％削減

令和10年度の目標値 **2,050トン**

（出典：第２次熊谷市一般廃棄物（ごみ）処理基本計画　後期基本計画　熊谷市食品ロス削減推進計画）

もったいない！



熊谷市の燃えるごみの中から見つかった

手つかずの食品

10月は食品ロス削減月間！

一人ひとりが、食品ロスを減らすために自分でできることを考えて行動してみよう！



食品ロス削減月間

「食品ロスの削減の推進に関する法律」で定められた、食品ロスを減らすための取組をみんなで進めるための期間

私たちにできること

食品ロスを減らす 3つの「ない」

一人ひとりがやってみよう

食べ残さない

ごはんは残さず食べましょう。
食べきることができる分をよそったり、
注文したりするようにしましょう。



おうちの人と一緒にやってみよう

買いすぎない

おうちにある食品を確認して、
必要な分だけ買いましょう。



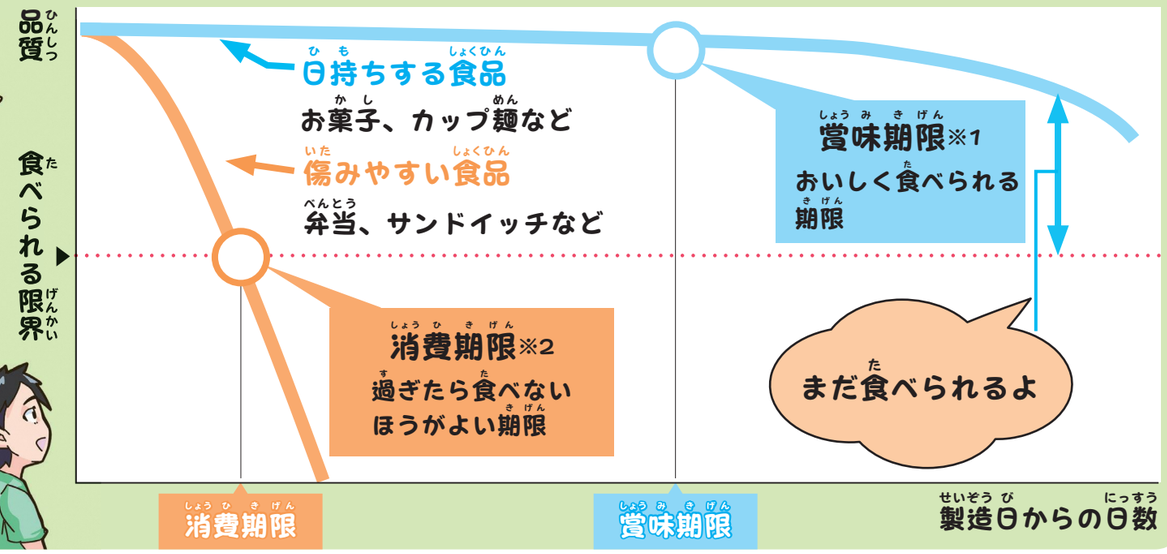
作りすぎない

おいしく食べきることができる
量を考えて、作りすぎないように
しましょう。



食品の期限表示を理解しよう！





※1 賞味期限

おいしく食べられる期限。

日持ちする食品についています。

期限が過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

※2 消費期限

過ぎたら食べないほうがよい期限。

傷みやすい食品についています。

期限が過ぎる前に食べるようにしましょう。

買い物の3原則を知ろう！

1 買い物前におうちの食品と期限をチェック！

冷蔵庫の中身をスマートフォンなどで撮って買い物のときの参考にしましょう。



2 必要な分だけ買おう！

食べる予定のない「まとめ売り商品」や「特売品」などを衝動買いすることは控えましょう。

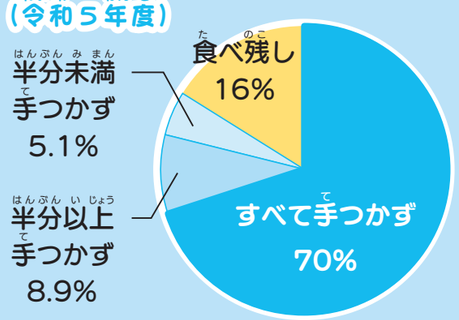


3 期限表示を知って賢く買おう！

期限表示を正しく理解して必要な分を買いましょう。



熊谷市の食品ロスの内訳（令和5年度）



食品ロスのうち、7割が全く手を付けられずに捨てられています！

（出典：第２次熊谷市一般廃棄物（ごみ）処理基本計画　後期基本計画　熊谷市食品ロス削減推進計画）

おうちで食品が余ったら・・・

買ったけれど結局使わなかった食品や、たくさんもらって余ってしまった食品が眠っていませんか？
食品ロスを減らすには、そのような眠っている食品を上手に使うことも大切です。

活用例その１

周囲のみんなで分け合う

ご近所や知り合いなどへお裾分けする。

たくさん入った食品を買うときは、あらかじめみんなで相談して分け合いましょう。



活用例その２

使い切りレシピ集などの活用

使い切りレシピ集などを参考にして、余った食品をおいしい料理に変身させる。



消費者庁の使い切りレシピ集はこちらをチェック　消費者庁のキッチン　検索

活用例その３

フードドライブ活動

おうちで余っている食品を集めて、食品を必要としている団体に寄附する。

フードドライブ活動に参加するときは、食品が安全に次の人へわたるように以下のような食品を選びましょう。

- 賞味期限が２か月以上あるもの
- 常温保存できるもの
- 未開封のもの



＼やってみよう！／

おうちの食品ロスを調査しよう

①いつ、何を、どのくらい、どんな理由で捨ててしまったかを記録していきましょう。

②まずは１週間、記録を続けましょう。

③どんな食品をどんな理由で捨ててしまったかをふりかえって、食品ロスを減らすにはどうしたらよいのか、考えてみましょう。

日付	曜日	捨てたもの	捨てた理由				メモ
			食べ残し	傷んでしまった	期限切れ	食べられない部分（皮、芯など）	
例 10月16日	金	しょうが 半分		○			特売で買ってきた日に冷凍すればよかった

問い合わせ先
熊谷市　環境部　環境推進課
☎ 048-536-1549

© 熊谷市

この「熊谷市　食品ロス削減推進パンフレット」は 5,000 部作成し、作成費用は 1 部あたり 32 円です。