

燃やせるごみの4割は捨てられた食べ物!?

日本で一年間に出ている食品ロスの量は461万トン。国民一人あたり約3万円分の経済損失が発生しています*。

食品ロスの原因は…

- 食べきれなかった
- 傷ませてしまった
- 期限が切れてしまった

日々の暮らしの中で食品ロスを減らす工夫を紹介します！ 食材を無駄なく使って地球にも家計にも優しいエコ活動をしませんか？



※出典：令和8年度食品ロスによる経済損失及び温室効果ガス排出量に関する調査(消費者庁)

家庭編

～賢くエコに買い物～

買い物に行くときのポイント

- 同じものは買わない

家にある食材を確認してから出掛けましょう。冷蔵庫内の写真を撮って行くのもおすすめです。

- 食べる分だけを買う

まとめ買いを避け、必要な分・食べきれる量を買きましょう。

- お店では「てまえどり」

すぐに使う食品は、棚の手前から取る「てまえどり」にご協力ください。お店での食品ロス削減につながります。



「エコショップ」では、期限が近い商品の割引や、食品のバラ売り・量り売りを行っています。ぜひ活用しましょう。



～エコレシピで野菜をまるごと食べよう!～

多摩市とキューピーは協働で、野菜を皮や茎までまるごと使えるエコレシピを開発しています。エコレシピの料理なら、食材を残さず使ってまるごと食べることができ、食品ロスも削減できます。この機会にエコなクッキングに挑戦してみましょう。



「まるごとブロッコリーのチヂミ」を作ってみたの。簡単でおいしかったよ。



次は何を作ろうかな？



～家で余った食品は?～

料理に使いきれず余った食材は、傷む前に冷凍保存しましょう。野菜やお肉だけでなく、ごはんやパンなどの主食も冷凍保存することができます。

冷凍した食品の容器にシールなどで日付を書いておくと忘れません。



外出編

～mottECO! 知ってコ! 使ってコ!～

mottECOのマークがある飲食店では、料理の食べ残しを持ち帰る「mottECOボックス」を取り扱っています。飲食店では自分が食べられる量の注文を心がけ、すべて食べることが大切ですが、それでも残ってしまったときは持ち帰って食べきましょう。



「多摩市食べきり協力店」に認定されている飲食店では、食べきりやすい小盛りのメニュー提供などの取り組みを行っています。こうしたお店も利用してみましょう。



10月は食品ロス削減月間

☎1002144 資源循環推進課 ☎(338) 6836 ・ FAX (356) 3919

