

広報 すぎなみ

もったいない！を
かたちに

Suginami



支えあい共につくる
安全で活力あるみどりの住宅都市 杉並

{ 12/1 }
平成30年(2018年)
No.2242

食べられるものがごみになる。誰しも「もったいない」と思うことですが、毎日1人当たりお茶わん約1杯分の食品がごみとなっているこの現実。ご存じだったでしょうか？ 年間で1人当たり約51Kg、日本全体で約646万トン。毎日の食事だからこそ、そして忘年会・新年会のシーズンだからこそ、今一度「もったいない」の気持ちを行動としてかたちにしてみませんか。



捨てるなんて、もったいない

特集

食品ロスの削減について考えよう!

Contents —主な記事—

6 | 区民意見を募集します 8-9 | 区職員の給与などの状況についてお知らせします 16 | 連載「地震被害シミュレーション結果」について考える

〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 | ☎ 3312-2111(代表) FAX 3312-9911(広報課直通) | 🌐 区ホームページ: <http://www.city.suginami.tokyo.jp/> | 📖 発行: 杉並区 | 📝 編集: 広報課

広報すぎなみは月2回(1・15日)発行。新聞折り込みのほか、区の施設・駅・コンビニエンスストアなどの広報スタンドに設置しています。

食べずに捨てるなんてもったいない！ 食品ロスの削減について考えよう！

日本では、1人1日当たりお茶わん約1杯分(約139g)の本来食べられる食品が廃棄されており、1年に換算すると1人当たり約51kgの食品を捨てています。食品ロスを減らすには、一人一人が「もったいない」の気持ちを持ち、普段から買い物や料理の仕方を工夫したり、食べ残しを減らしたりと、ちょっとした心掛けが何より大切です。作ってくれた人のためにも、家計のためにも、そして地球のためにも「もったいない」を意識した生活をしてみませんか。どんなことを心掛ければいいのか、2人の達人にお話を伺いました。

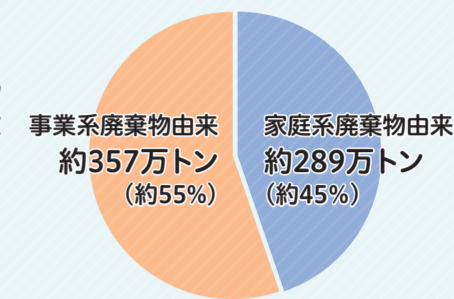
食品ロスってなんだろう？



食品ロスとは、「本来食べられるのに廃棄される食品」のことです。日本の食品ロスは年間約646万トン(※1)と推計されています。この量は、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた食糧援助量(年間約320万トン(※2))の約2倍に匹敵し、日本のコメ収穫量(約782万トン(※3))にも迫る勢いです。杉並区でも、年間約3400トン(※4)の未利用食品が家庭ごみとして排出されています。

※1 農林水産省・環境省「平成27年度推計」 ※2 国連世界食糧計画(2015年) ※3 農林水産省作物統計(平成29年度) ※4 「平成27年度 家庭ごみ排出状況調査」から推計。

日本の食品ロスの内訳



教えて達人

家庭編

管理栄養士・区内で料理教室「COOK会」主宰 沼津さん



おうちでできるコト

1



冷蔵庫は整理整頓 & 買い物前にチェック

冷蔵庫の中を整理整頓することで、期限が迫っている食材の把握や、在庫の確認ができ、消費期限・賞味期限切れによる廃棄を減らせます。買すぎ防止や節約につながるので買い物前には必ずチェックを。

Check!

冷蔵庫の食材の定位置を決め、ラベルで表示すれば使いやすさアップ。トレーを使えば奥の物の出し入れも簡単に。



おうちでできるコト

2



買い物は、すぐ使うなら手前から & 必要な分だけ

すぐ使うのであれば、食品を手前から取りましょう。期限の迫った食品から買うことで、期限切れで廃棄されてしまう食品を減らすことができます。また、1/2個売りなど、料理に必要な分の食材を選びましょう。

Check!

消費期限は、「食べても安全な期限」、賞味期限は、「おいしく食べることができる期限」です。無駄な食材を買わない工夫を。

おうちでできるコト

3



皮ごと輪切りにすれば、ごみは種と核だけ！

野菜の過剰除去を減らす

野菜の皮や茎などにも、栄養がたっぷり含まれています。皮ごと食べれば、栄養価アップで手間もごみも減らせます。例えば、ブロッコリーやカリフラワーは芯まで調理、きのこ類は石突ギリギリでカット。切り方をひと工夫し食材を有効利用。

Check!

清掃情報紙「ごみパックン」

12月5日発行のごみパックン81号では、食品ロスが減らせる「プロ直伝！冬野菜の丸ごと使い切りレシピ」を掲載しています。ぜひ併せてチェックしてください。(区ホームページからご覧いただけます)



教えて達人

外食編

区内の飲食店「串カツ屋エベス」 川名さん



外食先でできるコト

1



今日の自分にちょうどいい量を注文

糖質制限をしている人なども増えていて、ごはんを残す人も多いので、私の店では、ごはんの量を「大・中・小」から選べるようにしました。食べ切れないと思ったら、注文の際「ごはんを少なめにしてください」の声掛けを。

外食先でできるコト

2



「最後の1個、誰か食べませんか」の一声を

「関東の1個残し」と言うように、大皿料理の最後の1個は、遠慮して残りがち。残っているときには、「最後の1個、誰か食べませんか？」と幹事さんを中心に、皆さんからもぜひ一声を。

外食先でできるコト

3



このメニューは少し量を減らしていただけますか？

食べ物が残っているお皿は他のテーブルに回してもらえますか？

幹事の方は、お店の人とよくコミュニケーションを

宴会では、当日の体調や会の雰囲気、料理の減り方に差が出ることも。幹事の方と相談して、残っているお皿を他のテーブルに回したり、料理の出す量を調整したりと、臨機応変に対応しています。コミュニケーションは大切です！

区ではこんな取り組みもしています

もうすぐ 宴会シーズン

忘年会、新年会では3010運動を

外食での食べ残し…。「もったいない」気になりませんか？

「3010運動」とは、宴会での食べ残しを減らすために、乾杯後の30分間とお開き前の10分間は、席を立たずに料理を楽しもうという運動です。幹事さんは、ぜひ声掛けをお願いします。

- お店のスタッフさんは・・・出した料理を残さず食べてもらえる
- 幹事さんは・・・選んだお店の料理を味わってもらえる
- 参加者は・・・参加した会の料理を最後まで楽しめる

3010運動に参加した人はみんな幸せに！



お知らせ

ゼロ「食べのこし0応援店」始動します！

小盛りメニューやハーフメニューなど、食べ残しを減らす取り組みを行っているお店を「食べのこし0応援店」として登録を始めます。登録していただいたお店を、今後、区ホームページやフェイスブックで紹介していく予定です。詳細は、お問い合わせください。



区ごみ減量対策課管理係

このステッカーが自印！

フードドライブ実施中

フードドライブとは、家庭で使い切れない食品(未利用食品)を持ち寄り、福祉団体や施設などに寄付する活動のことです。ご家庭で使い切れない未利用食品がありましたら、お持ちください。

区ごみ減量対策課事業計画係



区内の子ども食堂などに寄付

※受付場所や対象食品の詳細は、区ホームページをご確認ください。

みんなで考える すぎなみのコト

杉並区公式チャンネル

区の広報番組「みんなで考えるすぎなみのコト」。30年度1号では「食品ロス」を取り上げています。番組は、YouTube杉並区公式チャンネルからご覧いただけます。

区広報課