



柏市ごみ減量  
マスコットキャラクター  
グリーンちゃん



**ストップ!食品ロス**  
おいしく食べて  
家計にやさしく

もったいない!

## 食べられるのに捨てられている 「食品ロス」を減らそう

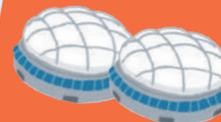
「食品ロス」という言葉をご存じでしょうか? 「食品ロス」とは、本来なら食べられるにもかかわらず廃棄されている食品などで、国の調査によると、年間約621万トン発生していると推計され、そのうち家庭から出る食品ロスは約282万トンにも上ります。これは環境に大きな負荷をかけるだけでなく、家計にとっても無駄な支出となっています。

出典：農林水産省・環境省「平成26年度推計」

食べる分だけ  
買ってくれば…  
捨てなくて  
済んだのに…



家庭から出る食品ロス  
約282万トン



東京ドーム  
約2個分  
の容量!!

問い合わせ 廃棄物政策課 ☎7167-1140 ・ FAX 7163-3728

この「クルクルクリーンかしわ」(P1~4)は抜き取ってお読みください

食品ロスの現状

# その原因は!?

家庭からの食品ロスはどのような理由でどれだけ発生し、家計にどのような影響を与えているのでしょうか?

## 食品ロスの発生理由



野菜などの皮を厚くむきすぎたり、魚や肉の皮や脂身などを取り除きすぎたりしているかも…

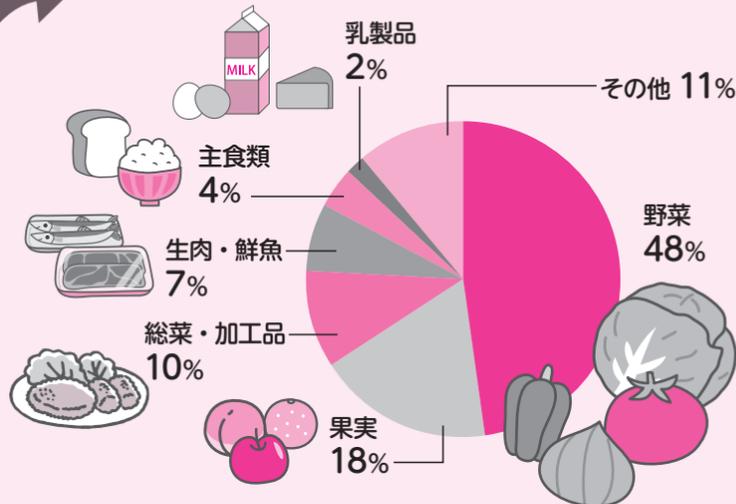


料理を作りすぎたりしている…



買い物をしすぎて食べ切れなかった…

手つかずのまま捨ててしまう食品の内訳



## 年間約3万円分も食費が無駄に!?

国の調査では1人1日当たり約130グラム(ごはんお茶わん1杯分)の食品ロスが発生しています。食品ロスが家計にどのような影響を与えているのでしょうか?  
 国の調査から試算すると、2人以上いる世帯では**年間約3万円分の無駄が生じていることが分かっています**。食品ロス削減は家計にやさしい取り組みです。

出典：農林水産省・環境省「平成26年度推計」、総務省「平成26年度家計調査」



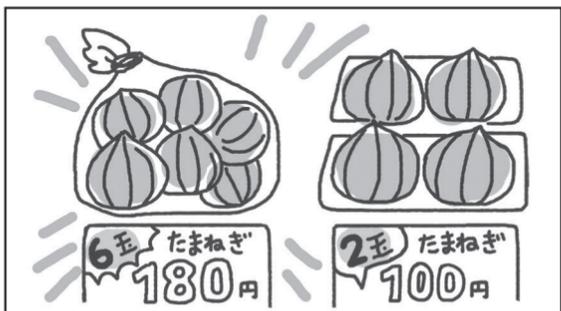
今日からできる

# 食品ロス削減

食品ロスは、買い物の方法を少し見直すだけでずいぶん減らすことができます。特に野菜やお肉、総菜などの購入時にちょっとしたことに気を付けたり、簡単なチェックをしたりすることが効果的です。計画的な買い物を心掛け、食品ロス削減に挑戦しましょう!

## こんなお買い物あるある、あなたもやっていませんか?

### あるある 1 まとめ売りにつられて…



POINT

### 食品を「買すぎない」・「使い切る」

安く購入した食品も、使用し切れなければ逆に割高になることも。料理計画によっては、ばら売りや量り売りで購入しましょう!

### あるある 2 値引きにつられて…



POINT

### 値引きにつられず、食べ切れる量の購入を

安さにつられて買すぎると、結局食べ切れないということも。きちんと食べ切れるかを考え、消費期限などを確認してから購入しましょう!

## 食品チェックでロス削減!

### 買い物前



### 食品在庫チェック!

買い物の前や毎週同じ曜日など、食品の在庫チェックをする日を決めて、必要以上に買わずに心掛けましょう。

### 買い物後



### 消費期限・賞味期限チェック!

冷蔵庫の奥に消費期限が迫ったものがあるば手前側に出すなど、早めの使用を心掛けましょう。

購入した食材の消費期限・賞味期限をメモしたり、管理ができるスマートフォンアプリを活用したりすることも、食品ロスの抑制につながりますよ。



賢く長持ちを!



# まとめ買いしてしまった野菜の保存方法の小技集

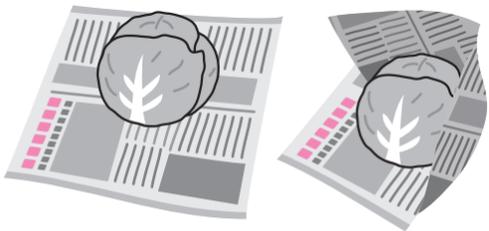
食品ロスに関する調査では、食品ロス発生量の約半分を野菜が占めています。野菜はちょっとした手間を加えるだけで長持ちさせられるものもあります。つい買いすぎてしまった野菜は保存方法を工夫して、おいしく食べてみませんか?

## 小技1

決め手は冷気のカット。冷蔵庫フル活用!

### 冷蔵庫への入れ方をひと工夫

野菜を冷蔵庫にそのまま入れるのではなく、新聞紙かペーパータオルに包んで保存すると、冷気による乾燥を防ぎ、湿度を保ち長持ちさせることができます。



例えば、キャベツの場合は芯をくり抜き、その中に濡らしたキッチンペーパーを詰めて新聞紙で包み、さらにポリ袋に包んで芯を下にして冷蔵庫に入れると長持ちします(キッチンペーパーは毎日取り替えましょう)。



葉物野菜やアスパラガスなどは、野菜室に立てた状態で入れることが長持ちのコツです。

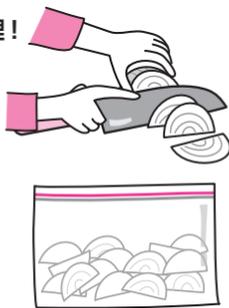
## 小技2

冷凍させて、料理も時短!

玉ねぎや白菜などはスープなどの料理に凍ったまま使うことができ、料理時間も短縮できます。

### ①玉ねぎは一度冷凍で簡単調理!

薄くスライスしたり、みじん切りにしたりしてラップで包み冷凍します。調理の際は自然解凍もでき、凍ったまま炒めると簡単にあめ色玉ねぎができます。



### ②白菜・キャベツは塩もみして冷凍を



使用しやすいサイズにカットした後、野菜の重量の1パーセント程度の塩でもみ、しっかり水気を切り、ラップに包んで冷凍。鍋料理やサラダにも最適です。

※冷凍した野菜は1カ月以内を目安にご使用ください

## 小技3

うまみもアップ! 干し野菜はメリットだらけ

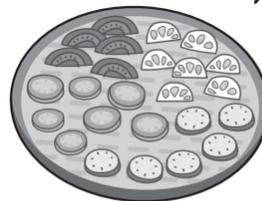
野菜は乾燥させ水分を蒸発させると、腐りにくくなり、栄養価、うまみなどが増します! 使う時は水で戻し、アクの強いものはサッとゆでて使いますが、そのまま鍋などに入れて調理できるものも多いです。

### ◎おすすめ野菜はこちら!

ニンジン、ゴボウ、大根、イモ類、トマト、なす

### 【干し野菜の作り方】

適当な大きさに野菜を切って、干し野菜ネットやザルに入れ、数時間続けて天日干しすれば、干し野菜のできあがり!



※冷暗所での密閉保存の場合、数週間～半年程度使用できます

※外で干す場合には異物の付着に気を付けてください

## 意外と知らない、消費期限と賞味期限の違い

購入した食品パック等には、「消費期限」か「賞味期限」のどちらかが表示されています。

	消費期限	賞味期限
どういう意味?	安全に食べられる期限	品質が変わらずおいしく食べられる期限
どんな食品に表示されている?	いたみやすい食品 お弁当、総菜類、調理パン等	いたみにくい食品 スナック菓子、缶詰、ペットボトル飲料
期限(※)を過ぎたら?	食べないように注意が必要です!	すぐに食べられなくなるものではありません 見た目や臭いなどをチェックして廃棄するか判断しましょう

※一度開けてしまった食品は、いずれの期限に関係なく早めに食べる必要があります

## フードバンク活動～使用し切れない食品を福祉に活用～

フードバンク活動とは、まだ食べられるのに廃棄されてしまう食品を、市民や企業から寄付していただき、食べ物に困っている家庭や施設に無償で提供する活動のことをいいます。

市内では社会福祉法人生活クラブ風の村(柏市地域生活支援センターあいネット内)が窓口となって食品を受け付けています。家庭で食べ切ることが難しい場合には、ぜひご利用ください(対象食品は常温保存が利き、未開封で、賞味期限まで2カ月以上あるもの)。

問い合わせ 生活クラブ風の村 ☎7162-5933 (月～金曜日午前10時～午後5時)



外食のときも食べ切り、オーダーしすぎない!

# 食べ残しゼロのススメ!



外食時は**適量**の注文を!

大盛り無料や、お得なセットメニューにつられて注文し、つい残してしまうことはありませんか?

最近は小盛りメニューを導入しているお店もあり、ご飯を小盛りにしてもらおうなどして、適量を注文してみませんか。

宴会時は「**3010(さんまるいちまる)**」で食べ残しを減らそう!



宴会時の食べ残しを防止するための取り組み、「**3010運動**」をご存じでしょうか?

この運動は、「宴会開始後30分間と、宴会終了前10分間は離席せずに食事を楽しみましょう」という呼び掛けを行うものです。職場や仲間内の宴会でも、取り組んでみてはいかがでしょうか?



クリンちゃんからのお知らせ

この紙面(P4)中のかっこ書きによる併記は「旧柏地域(旧沼南地域)」を表しています  
例:「可燃ごみ(燃やすごみ)」

圏廃棄物政策課 ☎7167-1140

## その1 不要になったプラスチック製のものを捨てる時、分別にお悩みではないですか？

プラスチック製のものは容器包装プラスチックと製品プラスチックに分類されます。  
容器包装プラスチックは法律により、その製造業者等に再商品化(リサイクル)が義務付けられているのに対し、製品プラスチックにはその義務がないことから、収集・処理方法が異なります。2つの区分は下表のとおりです。

容器包装プラスチック	製品プラスチック
<p>主にプラマークのついているもの(商品・製品を一時的に包装・封入していた袋、ボトル、ラベルなど)</p> <p><b>【容器】</b> 卵パック、食品トレー、カップ麺の容器</p> <p><b>【ボトル】</b> 洗剤・シャンプー等の容器、食用油のボトル(ガラス以外)</p> <p><b>【袋】</b> レジ袋</p> <p><b>【その他】</b> 発泡スチロール、商品のラベル など</p>	<p>材質がプラスチック素材で、<u>それ自体が製品として販売されていたもの</u></p> <p>バケツ</p> <p>CD・DVD(ケース含む)</p> <p>ハンガー</p> <p>ボールペン など</p> <p>スポンジ</p> <p>まな板</p>
<p>容器包装プラスチック類(プラスチック系ごみ)として排出</p> <p>お住まいの地域の指定袋に入れて出してください</p>	<p>不燃ごみ(燃やさないごみ)として排出</p> <p>中身の見える袋に入れて出してください</p>

### こんな時どうする？

#### 歯ブラシを捨てる時は？ →分けて排出する

包装の台紙部分は資源品(資源ごみ)、外包部分は容器包装プラスチック類(プラスチック系ごみ)です。歯ブラシ本体は製品となるので不燃ごみ(燃やさないごみ)として排出してください。



## その2 この出し方、ご存じですか？

### スプレー缶の穴開けは不要です

- ①中身を使い切る
- ②穴を開けずに「資源品(資源ごみ)」の収集日に「空カン類」として集積所に出す



**危険!**

資源品(資源ごみ)以外のごみとして排出された場合、収集・処理中に爆発等の事故が起こる危険があります。**資源品(資源ごみ)としての排出**にご協力をお願いします。

### PETボトル(ペットボトル)のラベルとキャップは外しましょう

ラベル・ふたとペットボトル本体は別の素材です。効率的なリサイクルのため、素材ごとに分ける必要があります。ふたとラベルを取り、軽くすすいでから集積所に出してください。



## その3 ざつ紙は資源品(資源ごみ)です

お菓子やティッシュの空き箱、封筒・はがき、コピー用紙などは**ざつ紙**に分類され、資源品(資源ごみ)として排出すればリサイクルできます。**ざつ紙**は可燃ごみ(燃やすごみ)に混ぜて出さずに、正しく分別してリサイクルしましょう。

### ざつ紙の出し方の裏技

A4サイズくらいの紙袋でまとめましょう。紙袋をごみ箱の近くに置いておくとう便利。収集日に紙袋をひもで縛れば、サイズが不定形で、まとめるのが難しいざつ紙を簡単に出すことができます。

※個人情報部分は消すか、取り除いてください



**注意!** 再生できない紙(燃やさないごみ)として排出してください

汚れ・臭いのある紙(洗剤や宅配ピザの空き箱等)、感熱紙(レシート等)、アイロンプリント紙、カーボン紙(宅配便伝票等)、ビニールコート紙(手でちぎれないもの)などは、性質上再生に不向きです。

## その4 分別・ごみ出し日 が簡単に分かる!

### ごみ分別アプリ「さんあ〜る」

ごみ分別アプリ「さんあ〜る」をご存じでしょうか。お手持ちのスマートフォン等にインストールすると、各ごみ出しの前日や当日に通知が届いたり、出し方の分からないごみの検索ができたり便利です!

QRコードから無料でダウンロードできます(通信費は利用者の負担になります)。



iOS iPhone、iPad 用



Android 端末用

