

3R (リデュース Reduce ごみを出さない
リユース Reuse 繰り返し使う
リサイクル Recycle 再び資源にする) を生活の中に

長岡市ごみ情報誌

Vol.36

平成28年11月

ご家族みなさんで
お読みください

ながおかの

ごみ改革

この情報誌では、長岡市のごみの現状や、ごみの減量とリサイクルを進めるための取り組みを紹介していきます。



長岡の環境キャラクター
ペギーちゃん

“食品ロス”を減らすために、 できることからはじめませんか？

“食品ロス”とは、
まだ食べられるのに
廃棄される食品の
ことです。

～食品ロスの約半分は一般家庭から～

日本の食品ロスは、年間 642 万トン※と試算され、そのうち 312 万トンは一般家庭から排出されています。家庭での一人当たりの食品ロス量は、一年間で 24.6 キログラム、茶碗 164 杯分のごはんに相当します。※農林水産省及び環境省「平成 24 年度推計」

大切な資源の有効活用や環境負荷への配慮から、食品ロスを減らすことが必要です。食べ物や生産者への感謝を忘れずに「もったいない」を意識をして、食品ロスを減らしましょう。

家庭でできる！食品ロス削減のポイント



買い物は必要なものだけ

値段が安いからといって食材を買い過ぎたり、在庫があるのを忘れて同じ食材を買ってしまったたりすることは、結局使い切れずに食材を捨ててしまう原因になります。

食品の在庫を確認し、必要な分だけを買うようにしましょう。



「消費期限」「賞味期限」を正しく理解

「消費期限」は、「食べても安全な期限」のため、それを過ぎたものは食べないほうが安全です。

「賞味期限」は、「おいしく食べられる期限」ですから、すぐに廃棄せず、見た目や臭いなどで個別に判断することも大切です。



上手に調理して食べ切る

野菜などの皮は厚むきせずに調理し、料理は食べられる量だけ作りましょう。もし、残ったら別の料理に活用するなど、食べ切る工夫をしてみましょう。



▲燃やすごみに出された手付かずの食品例

「消費者庁のキッチン」の
QRコードはこちら
アクセスしてみてね！



料理レシピサイト「クックパッド」内の「消費者庁のキッチン」
食材を無駄にしないレシピ

<http://cookpad.com/kitchen/10421939>

発行：〒940-0015 長岡市寿3-6-1 長岡市環境部環境業務課

電話：0258-24-2837 (番号のかけ間違いにご注意ください)

FAX：0258-24-6553

e-mail：kankyogy@city.nagaoka.lg.jp