

札幌市生ごみデータ

平成30年度(2018年度)の組成調査では、札幌市内の家庭から出る生ごみは年間約9万8,000トン。そのうち食品ロス(食べ残し・未開封)は約2万トンにもなり、生ごみの約20%を占めています。これは、札幌市の4人家族に換算すると、年間約40キログラム、約2万3,000円分もの食品を無駄にしていることとなります。

～食品ロス削減に向けた札幌市の取り組み～

札幌市では、定期的な冷蔵庫整理による食品の「使いきり」「食べきり」を呼び掛ける「**日曜日は冷蔵庫をお片づけ。**」キャンペーンを実施し、公共交通機関にポスターを掲出するほか、啓発イベントの開催や冷蔵庫のお片づけテクニックを解説したパンフレットの配布などを行っています。また、令和元年10月からはテレビ番組「さっぽろコミュニケーションTV」を放送し、冷蔵庫の整理方法や食品ロスになりやすい野菜の使い切りレシピなどの紹介をしています(令和2年3月29日まで放送)。放送した番組は、札幌市のホームページやFacebookでいつでも視聴可能です。冷蔵庫からの“もったいない”を減らすため、週に1度は冷蔵庫を確認し、食品ロスの削減にご協力をお願いします。

【お問合せ】札幌市環境局環境事業部 循環型社会推進課
電話 (011)211-2928 札幌市ホームページ「さっぽろコミュニケーション」で検索



リサイクルプラザ宮の沢ごみ減量情報誌

ごみニュケーション

さっぽろ

NO.40

2020.3.20

発行/リサイクルプラザ宮の沢指定管理者
NPO法人 環境り・ふれんず

監修/札幌市
〒063-0051 札幌市西区宮の沢1条1丁目 ちえりあ1階
TEL671-4153 FAX671-4156

リサイクルプラザ宮の沢

生ごみをエコに処理できる!畑や花壇の栄養になる!生ごみの堆肥化

できるだけ生ごみを出さないように...と思っても、卵のカラやバナナの皮など、どうしても出る生ごみがありますね。

リサイクルプラザ宮の沢ではそんな生ごみを燃やせるごみに出さずに家庭で堆肥に変えるための「ダンボール式生ごみ堆肥化教室」を定期的に開催し、堆肥化の方法を紹介しています。



燃やせるごみが減らせる

参加費
200円

燃やせるごみの日まで待たずに処理できる



お申込・お問合せ リサイクルプラザ宮の沢 671-4153 受付カウンターまたはお電話でお申し込みください。



↑燃やせるごみに出される食品ロスの例 札幌市組成調査より



編集後記

誰もが食べ物を粗末にするのはもったいないと思います。でも実際に、日々私たちは食べ物を捨てています。私たちの目に見えないところでも捨てられています。これからも捨てるのか、捨てないように、習慣を変えるのか。「店や企業が努力すべき」ではなく、捨てさせない仕組みを作るために私たちが、まず意識を変えることが大切。“私は食べ物を捨てない”



今号の「ごみニュケーションさっぽろ」を読んだ感想・要望・ご意見がございましたら、メール・FAX・郵便にてお寄せください。

- E-Mail : recycle-hp@sapporo530.or.jp
メールのタイトルに「リサイクルプラザ宮の沢」と入れてください。
- FAX : 011-671-4156
- 郵便 : リサイクルプラザ宮の沢「ごみニュケーションさっぽろ」編集部
〒063-0051
札幌市西区宮の沢1条1丁目1-10 ちえりあ1階
<http://www.sapporo530.or.jp>

P1のクイズの答えは C です。

賞味期限は、菓子やカップめんなど日持ちする食品に付けられます。あらかじめ余裕を持って設定されているので、正しく保存していればすぐ食べられなくなるわけではありません。Aは「消費期限」で、肉や魚など傷みやすい食品に付けられます。

ごみ減量クイズ

Q:「賞味期限」の説明で正しいものは?

- A: 期限を過ぎたら食べないほうがいい。
- B: 期限が過ぎても、3日以内までであれば問題ない。4日以上は捨てたほうがよい。
- C: 「おいしく食べられる目安」なので、期限が過ぎてもすぐ食べられなくなるわけではない。



答えは
P4

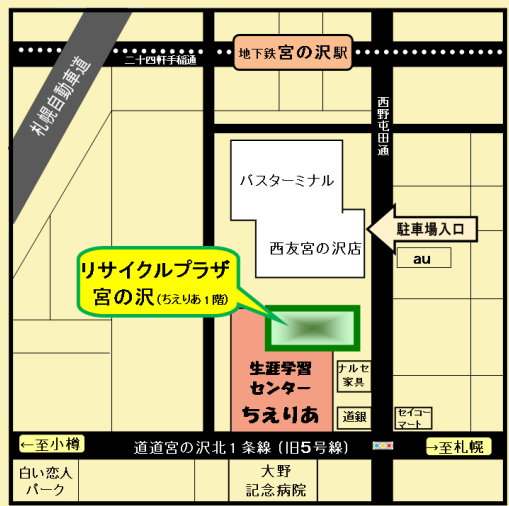
特集 どうして、食べ物を捨てるの?

- 捨てられる食べ物
- 食べ物をムダにする仕組み、生かす仕組み
- まずは家庭から!食べ物を長持ちさせる保存方法
- 感謝の気持ちで ~買いすぎない、作りすぎない、残さない~



リサイクルプラザ宮の沢

開館時間/ 10:00~18:00
休館日/ 月曜日(祝日の場合は翌平日)
年末年始(12/29~1/3)
交通機関/ 地下鉄東西線「宮の沢駅」から
地下通路直結(西友宮の沢店隣)
住所/ 札幌市西区宮の沢1条1丁目
1-10 ちえりあ1階
電話/ 671-4153 FAX/ 671-4156



特集 どうして、食べ物を捨てるの？

世界のあちこちで今日も食べ物が捨てられています。意識せずにあなたも捨てているかもしれません。「店で食べきれずに残ってしまった」「冷蔵庫の中で古く傷んでしまった」。この1週間、1か月で、どのくらいの量を食べずに捨てましたか。

■捨てられる食べ物

世界で生産された食べ物のうち、約3分の1が捨てられています。
(1年あたり13億トン)

日本でも1年間に2,759万トンの食糧が廃棄となっています。(2016年)これは、骨や皮なども含みます。

廃棄された食料の中でも、特に問題なのが**食品ロス**です。**食品ロスとは、「本来食べられるのに食べずに捨てられてしまった食品」のこと。**

日本の年間1人当たりの食品ロス量は51キログラム。これは、年間1人当たりの米の消費量である54キログラムとほぼ同等です。



日本人は、「お茶碗一杯分(139グラム)のご飯」を毎日捨てていることとなります。



日本で1年間で廃棄される食品ロスは600万トン前後。2016年では643万トンでした。内、事業系は352万トン、家庭系は291万トンです。

捨てられる一方で

世界には十分に食べることが出来ずに苦しんでいる人々が約8億人います。9人に1人の割合です。

同じ地球上に住みながら、一方では飽食、一方では飢餓、この矛盾をそのまま放っておいていいのでしょうか。また、道徳的な問題だけでなく、日本の食料自給率はカロリーベースで37%(2018年)。私たちは海外から輸送費やエネルギーを使って多くを輸入しておいて、国内で捨てています。食品ロスは二酸化炭素の発生や地球温暖化とも無関係ではありません。

■食べ物をムダにする仕組み、生かす仕組み

背景には消費者の意識の問題があります。

生産の場で

消費者の嗜好に合わせて廃棄。出荷される前の段階では形がそろったものだけが市場に出されます。「3分の1ルール」*などにより廃棄される食品もあります。
※小売店への納入期限を製造日から数えて、賞味期限の3分の1以内とする慣例

販売店で

販売の場では商品を切らさないように多めに作られ、売れ残りを廃棄。賞味期限や消費期限が切れるよりも前に廃棄される食品も多くあります。

飲食店で

飲食店での食べ残し率は、宴会約14.2%、披露宴12.2%、食堂・レストラン3.6%(2015年 農林水産省)

家庭で

流通前の選別・廃棄を経て、形のそろった傷みのないきれいな食材を私たちは買いますが、今度は、私たちが家庭で消費しきれずにさらに捨てています。

一方、店や企業、市民団体でも、見切り品として値下げ販売、フードバンク(※1)に利用、サルベージパーティー(※2)の開催など、食品を捨てないようにする取り組みが広がっています。

(※1: 食べられるのに過剰在庫などが理由で余った食料を福祉施設やこども食堂などへ無料で提供) (※2: 家庭で余った食材を持ち寄り、調理して皆で食べる)

約半分は家庭からの廃棄

もう食べ物をムダにしたいくないなら！自分が出した**食品ロスの振り返り！**

冷蔵庫の近くにメモとペンを用意し、食べずに捨てたものをメモしておきます。

1か月後に見ると、思ったより多く捨てていたことに驚くかもしれません。

なぜ捨ててしまったのかを振り返ると、「作った量が多すぎた」、「あることを忘れていた。置き場所を変えよう」など、原因と、これからすべき工夫が見えてきます。

始めはちょっと面倒だと思うこともあるかもしれません。しかし、「まあなるべく」「少しくらいなら」「そのうち」という気持ちでは食品ロスをなくすことは出来ません。まずは「私は絶対に食べ物を無駄にしない！」と決意することが大切です。

■まずは家庭から！食べ物を長持ちさせる保存方法



買ってきた食材は、新鮮なうちに工夫！ひと手間で、捨てずに使い切り！

冷蔵庫に入れるとき	
キャベツ、レタス、白菜	芯をくりぬき、キッチンペーパーを濡らして詰め、ポリ袋に入れて芯を下にして保存。
サニーレタス	根本部分を水で湿らせ、新聞紙に包んでポリ袋に入れて立てて保存。
ほうれんそう、小松菜	ポリ袋に入れて(買ってきた袋のままでもよい)、口をしぼらずに、立てて保存。
りんご	ポリ袋に入れて、風通しのよい場所に保存。春夏は冷蔵庫へ。エチレングスが発生し、他の果物の追熟を早めるので分けて保存する。
大根、かぶ	葉がついているものは、葉を切り分けて別に保存し、葉の方は傷みやすいので早めに使う。
たまご	とがっているほうを下にして、10度以下で保存。振動が多いドア側に置くのは向かない。
きゅうり	1本ずつキッチンペーパーや新聞紙で包み(さらにラップで包むともっと長持ち)、ポリ袋に入れて立てて保存。
トマト	ポリ袋に入れて口をしぼり、ヘタを下にして保存。
冷蔵庫に入れないもの	
バナナ	房の根本をラップで包む。房の根本から出るエチレングスは、追熟を早め傷みの原因になる。
いも、たまねぎ	光に当てないようにし、風通しのよい場所に新聞紙で軽く包んで保存。
冷凍保存でさらに長持ち (※洗ったあとの野菜は水気をよくふき取ってから)	
ほうれんそう、小松菜	使いやすい大きさに切り、密閉出来る袋に入れ冷蔵庫で保存。
トマト	ヘタを取り密閉出来る袋に入れ、冷蔵庫へ。スープやソースなどの加熱料理に。
キノコ類	石づきを切り取り、水で洗わずに冷凍すれば1か月くらいはOK。
もやし	シャキシャキの歯ごたえはなくなるが、袋のまま冷凍すれば約2週間もつ。そのまま炒め物や鍋料理などに。
レモン	輪切りやくし形切りにして、1つつラップでくるみ、密閉出来る袋に入れて保存。飲み物や料理に。
肉、魚	出来るだけ空気に触れないようにする。キッチンペーパーで水気を押さえてから、ラップで包んでポリ袋に入れて、冷蔵庫へ。ひき肉は、火を通してそぼろ状にしてから冷凍。冷蔵庫で解凍。
パン	ラップをしてポリ袋に入れて、冷蔵庫で保存。

冷蔵庫見える化計画

- ★買い物前に中身をチェック！と思っても、出先や仕事帰りについて買うことが多いなら、毎朝、開けた時に奥までチェックする習慣を！
- ★透明な保存容器を活用で「あるのを忘れていた」をゼロに！ガラスなどの中身が見えるものがおすすめ。
- ★収納は7割までを目安に。何があるか一目瞭然の冷蔵庫に！

■感謝の気持ちで ~買すぎない、作りすぎない、残さない~

買うとき

- 日付表示の新しいものが欲しくなりますが、期限内に使い切れることがわかっているなら、あえて賞味・消費期限が近いものを選ぶのは立派な食品ロス対策！
- 買すぎない。小分けのものを選ぶ。特売だからとまとめ買いすると得した気分になりますが、食べきれずに捨ててしまったら、お金も食品も無駄に。

料理をするとき

- 過剰除去をやめる。(皮を厚くむき過ぎる、脂身や葉の部分などを捨てるなど、食べられる部分も廃棄してしまうこと)ピーマンの種、大根の葉やニンジンの皮などもそのまま食べられます。
- 「足りなくないよう、多めに」、ではなく、「絶対に食べきれない」量で作る。
- ゲーム感覚で、あるものだけで調理する日を作る。意外な組み合わせがおいしいかも。



外食で

- 食べきれないようなら、事前に「ごはんの量は半分で」など伝えておく。
- 残すほど注文しない。
- どうしても残ってしまったら、店に確認の上、持ち帰りが出来る場合は責任を持って持ち帰る。

日本には「いただきます」という言葉があります。

魚もお肉も野菜も果物も、ご飯が食べられるということは、すなわち、命をいただいているということ。

