



# サイチョPRESS

## ごみ減量・リサイクル推進月間 特集号

### 食品ロス出していないですか？ あなたのライフスタイルをサイ確認！

日本では、年間約646万トンもの「食品ロス」が発生しています。

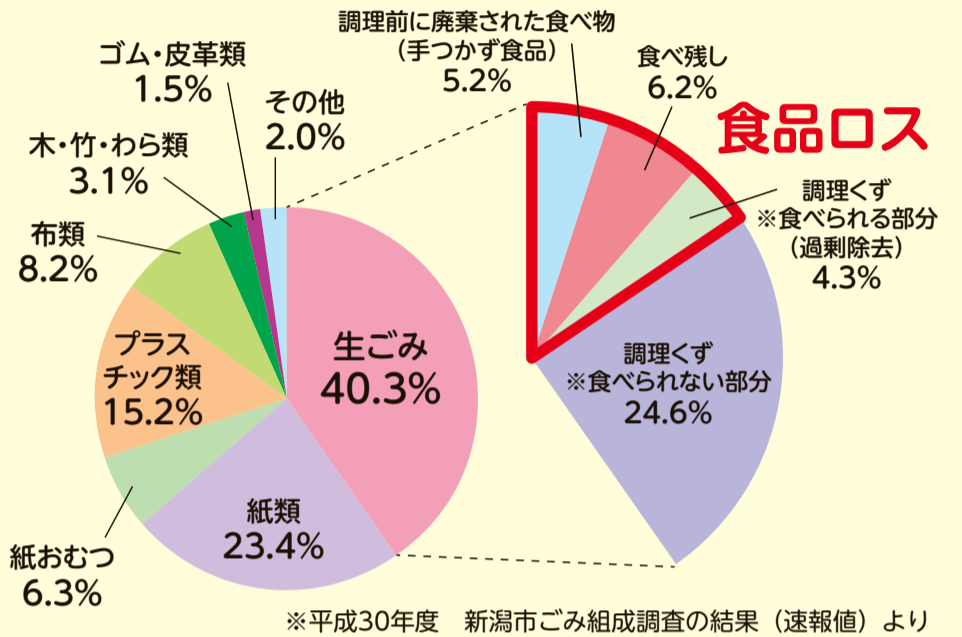
(平成27年度環境省推計値)

1人1日あたりに換算すると毎日お茶碗約1杯分の食べものが捨てられていることとなります。もったいないですね。

新潟市では、出されているごみを調査した結果、燃やすごみの約2割が食品ロスであることが分かりました。

皆さんは、お家で食品ロスを出していませんか？

サイ確認してみましょう！



まだ食べられるのに捨てられている食べもののことを  
**食品ロス** と言うんだよ。



新潟市ごみ減量推進キャラクター「サイチョ」

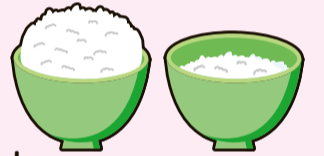
### ☑️ 食べ残し

食べ残しを減らすためには、**食べきれる量**を考えることが大切です！

●お家では、料理は食べきれる量だけ作りましょう！盛り付けるときには食べきれる分だけ盛り付けましょう！

●外食時は、注文の前に「全部食べきれるかな？」と確認！お店によっては、小盛のメニューが用意されている場合もありますよ。

**盛り付けた料理、注文したメニューは、残さずおいしく食べきりましょう！**



### 30・10 (さんまる いちまる) 運動を知っていますか？

「30・10運動」とは、宴会時の食べ残しを減らすための運動で、全国的にも取り組みが広がっています。新潟県内では、30・10運動以外にも糸魚川市の「20・10・0 (にーまる・いちまる・ゼロ) 運動」や、魚沼市・南魚沼市・湯沢町の「おいしい食べきり運動(開始15分間と閉会前10分間の食べきり運動)」など、様々な取り組みが行われています。

「30・10運動」とは？

乾杯後30分間

まずは席を立たずに料理を楽しみましょう！



お開き10分前

自分の席に戻ってもういちど料理を楽しみましょう！



宴会後 **食べ残しゼロ**



### ☑️ 買いすぎ・使い忘れ

「安売りしていたからついつい買ってしまっただけで、結局使わず捨ててしまった。」

「買い物したものを冷蔵庫や食品庫にしまったまま忘れ、気付いた時には期限が切れてしまっていた。」

…そんな経験はありませんか？

使わずそのまま捨てられてしまう食品のことを「**手つかず食品**」といいます。手つかず食品を出さないため、できることから実践してみましょう！

私は毎月3の付く日(サイチョの日)にお家の食品の在庫確認をしているわ！



#### ◎ 買い物前・買い物中に確認！

- ・お買い物に行く前に…  
冷蔵庫や食品庫の在庫をチェック！
- ・お買い物中 安い！お得！と買う前に…  
・使い道は決まっているか？  
・使い切ることはできるか？  
よく考えてみましょう！



#### ◎ 買い物後もこまめに確認！

- ・保存方法は正しいですか？  
美味しく長持ちさせる保存方法を調べてみましょう！
- ・使い忘れている食品はありませんか？  
定期的に冷蔵庫や食品庫の中身をチェックしましょう！

### ☑️ 過剰除去

調理の際、野菜の皮むきなどで、食べられる部分まで捨ててしまうことを「**過剰除去**」といいます。

#### 調理で出る

#### 生ごみをチェック！

- ・野菜や果物の皮を厚くむきすぎていませんか？
- ・お肉の脂身などを、調理せずに捨てていませんか？

