

すぐできる!! 食の見直し

よし!! フードエコ



〈三方よし!!でフードエコ・プロジェクト〉ってなに?

滋賀県では、近江商人たちが昔から大切にしていた、売り手よし・買い手よし・世間よしの「三方よし」の精神をもとに、〈食品ロス〉を減らす〈三方よし!!でフードエコ・プロジェクト〉に取り組んでいます。ちょっとした心がけで、**売り手よし!・買い手よし!・環境よし!**とすべてが笑顔で「よし!!」となるプロジェクトに、ぜひご協力ください。



よっしーくん プロフィール

滋賀県生まれ。近江米100%の〈三角おにぎり〉の妖精。県内の食品ロスを減らすために、〈家庭〉・〈飲食店〉、そして〈小売店〉を日夜、奔走している。口ぐせは、食べ物の無駄をなくしたときに発する掛け声、「よし!!」。

三方よし!!で フードエコ プロジェクト

滋賀県 食品ロス

検索

滋賀県買い物ごみ・食品ロス削減推進協議会

もったいない!食べられるのに 捨てられる〈食品ロス〉。

〈食品ロス〉とは、「食べられるのに廃棄される食品」のことで、日本では年間約2,550万トンもの食品廃棄物が排出され、そのうち約612万トン（平成29年度）が食品ロスと言われています。

その一方で日本の食料自給率は現在37%（平成30年度）で、大半を輸入に頼りながらも、食べられる食料を大量に捨てているという現実。本当にもったいないことだと思いますか。



毎日茶碗1杯分ものご飯を 捨てている?

約612万トンの食品ロスが全てお米であると仮定すると、なんと国民1人当たり、お茶碗1杯分程度を、毎日食べずに捨てている計算になります。家庭の生ごみのうち、約2割が手つかず食品との調査結果もあります。家庭の食品ロスを減らすことは、環境にも家計にも優しいことなのです。まずは、簡単なことから始めてみませんか。



食品ロス削減は、いままでの習慣を見直すことから。
そして食べ物を大切にすることから、はじまります!

家庭では

買い物の前に冷蔵庫の中をチェックし、必要な分だけ買いましょう。

野菜や生ものなどの買いすぎは、使いきれず食材を傷めてしまうことに。必要なものを事前にメモして買い物は計画的に!



料理は食べきる。余れば冷凍保存や別の料理にリメイク。

料理は食べられる量だけ作り、残さないようにしましょう。食べきれなかったら冷凍保存し早めに食べるか、別の料理にアレンジして、おいしくいただきます!

賞味期限と消費期限の違いを理解しましょう。

賞味期限 おいしく食べられる期限

消費期限 食べても安全な期限

「消費しなければいけない」消費期限と違って、賞味期限は「おいしさの目安」です。賞味期限がきたからといってすぐに廃棄するのではなく、食べられるかどうか判断することも試してみましょう。

食材は余らず、できるだけ使いきりましょう。

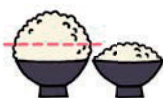
食材の使い残しをできるだけなくして、余った野菜の皮なども利用できるレシピを活用してみましょう。



飲食店では

注文した料理は残さず、エコに貢献。

食べられない食材が入っていないかや、量が多すぎないかなどを注文時に聞いてみましょう。その際自分の食べられない食材を抜いてもらったり、少なめで、とお願いしてみましょう。飲食店では、こうした食べ残しが「食品ロス」の主な原因です。食べ残し削減へ貢献しましょう。



小売店では

買い方の工夫で食品ロスを削減!

後方にある賞味期限の長い商品を買っていませんか?でも、すぐに食べるのなら、期限が短いものでもいいですね。賞味期限・消費期限のせまった商品から手にすることで、期限切れで廃棄する商品を減らせます。

「値引きシール」食品でお得にエコ。

賞味期限・消費期限がせまった食品に貼られる「値引きシール」のついた商品を買うことでもフードエコに貢献していることになります。買い方ひとつで、「もったいない」ことをしないですむのです。



食品ロスのレシピは
こちらをチェック!

滋賀県 食品ロス レシピ

検索