

# 生ごみのダイエット に取り組んでみませんか。

生ごみのダイエットには、**水切り**と**食品ロス**の削減が効果的です！

## 水切りの ポイント

### ①ぬらさない

野菜の使えない部分は、洗う前にあらかじめ切り落とし、ぬらさないようにしましょう。

### ②しぼる

水切りネットに入った生ごみは、ひとしぼりしましょう。

### ③乾燥させる

折り紙の要領でチラシなどを折って「箱」をつくり一晩乾燥させましょう

## 食品ロス 削減の ポイント

### ① unnecessaryなものは買わない

買物の前に食品の在庫を確認し、必要なものだけを買うようにしましょう。

### ②食材は使い切る

残っている食材から使いましょう。「いつか食べる」食品は食品ロス予備軍です。

### ③食べ残しをしない

食べ残しをしないようにしましょう。外食時は食べられる量だけ注文しましょう。

## 宴会の席では3010運動に挑戦してみよう

3010運動とは「宴会の席で、初めの30分間と終わりの10分間、席について食事を楽しむ」という運動です。

これにより、食べ残し等による食品ロスの削減を目指します。

# 食品ロスの現状

## 食品ロスとは？

日本では、年間 2,801 万トン※の食品廃棄物等が出されています。

このうち、食べられるのに廃棄される食品、いわゆる「食品ロス」は、642 万トン※と試算され、わが国の食用の魚介類の量（年間 622 万トン）にほぼ匹敵します。

※農林水産省及び環境省「平成 24 年度推計」

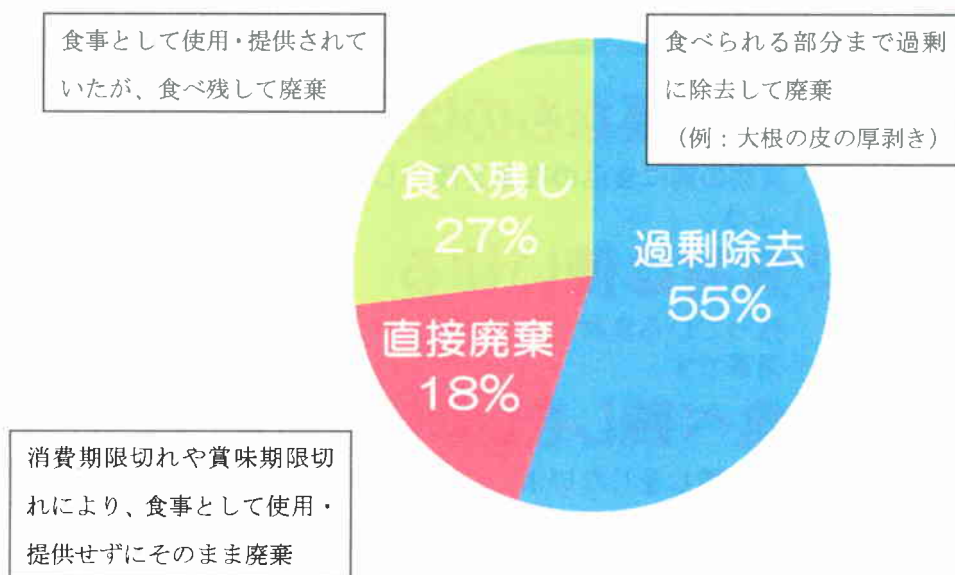
## 食品ロスの約半分は一般家庭から

642 万トンの食品ロスのうち、312 万トンは、一般家庭からのものです。

家庭での一人当たりの食品ロス量を試算すれば、一年間で 24.6 キログラムに及び、茶碗 164 杯分のごはんに相当します。

※茶碗 1 杯分のごはんを 150 グラムと仮定

家庭における食品ロスの内訳



※消費者庁ウェブサイト ([http://www.caa.go.jp/adjustments/index\\_9.html](http://www.caa.go.jp/adjustments/index_9.html)) より抜粋して作成