

明日は何の  
ごみの日だったけ？

たぶん  
燃やすごみだと  
思うけど

これって何のごみに  
出せばいいの？

スマートフォンでも  
見れたらいいのに...



お掃除ユニット 熊本CLEAR'S

紙の「ごみカレンダー」を  
もっと便利にした  
「ごみカレンダー  
アプリ」

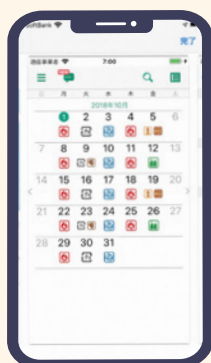
熊本市



好評  
配信中！

インストール方法

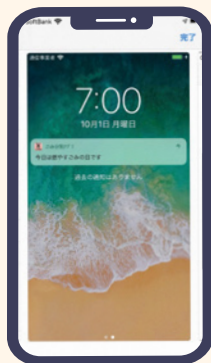
以下の二次元バーコードから  
インストールしてください



アプリを開くと即座に  
ごみカレンダーを  
表示！



ごみ分別が  
すぐ分かる！  
「ごみ分別辞典」



お好きな時間に  
ごみ出し日を通知。  
「アラート機能」

お問い合わせ 熊本市環境局資源循環部ごみ減量推進課 TEL096-328-2365

2021年12月発行

# 肥後のいちょ残さん！ 熊本市食品ロス削減 ハンドブック



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

「肥後のいちょ残し」は  
もう古い！  
みんなで食品ロスを  
なくしましょう！



熊本市  
Kumamoto City

## 「できることから始める」、 みんなで取り組む食品ロス削減

「食品ロス」という言葉を聞いたことがありますか。食べ残しや売れ残り、消費期限が近いものなど、さまざまな理由で“まだ食べることができるのに、捨てられてしまう食品”のことを、食品ロスといいます。

この食品ロスが今、世界中で問題となっています。大量の食料が無駄になることはもちろん、このままでは将来的な人口増加による食糧危機や、環境悪化に対応できなくなってしまう。そこで国連や各国政府は、平成27(2015)年に掲げられた国際社会共通の持続可能な開発目標 (SDGs: Sustainable Development Goals) において、食品ロスの削減に取り組むことをターゲットに盛り込みました。

食品ロスを減らすことは、決して難しいことはありません。私たち一人ひとりが、「食品を無駄にしないためにはどうしたらいいか」を意識し行動することが、着実に食品ロスを減らすことにつながります。このハンドブックで食品ロスの原因や内容を知り、自分で見つけて、まずは始めてみましょう。



食品ロス削減活動など、熊本市における  
SDGsへの取り組みはこちらから  
(熊本市SDGs特設ページ)

## 日本では、毎日お茶碗1杯分の 食料が捨てられています

今、世界では、毎年約13億トンの食料が廃棄されています。これは、世界で私たち人間が食べる (消費する) ために生産された食料の3分の1の量にあたるそうです。そして日本では、年間約600万トン(平成30年度推計/農林水産省・環境省)の食料が捨てられていると推計されています。これは、国民1人当たり to 換算すると、毎日お茶碗1杯分の食料を捨てていることになるのです。

熊本市では、年間約3万9,000トン (令和元年度推計) の食品ロスが発生していると推計しており、食品ロスの削減に向けた様々な取り組みを行っています。



そのうち日本では、  
約**600万**トン  
廃棄している  
(平成30年度推計)



約**13億**トン/年

世界では、まだ食べられる食料が  
約**13億**トンも廃棄されており、  
作った分の1/3が捨てられている!?



熊本市では、  
約**3万9,000**トン  
(令和元年度推計)

**1杯/日**

国民1人あたりに換算すると、  
毎日お茶碗**1**杯分の食料を  
捨てていることになります

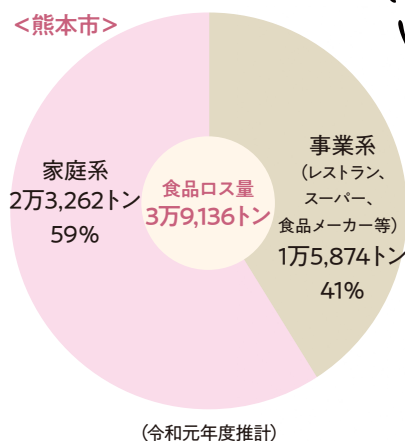
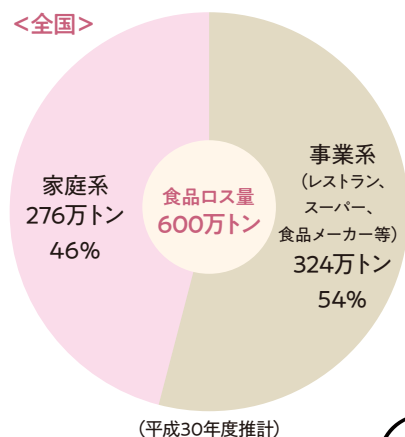


SDGsでは、2030年までに小売・消費レベルにおける世界全体の  
一人当たりの食料廃棄を半減させることを目標としています。

えっ、  
あと10年  
もないのに  
半減!?

まだ食べられる食品が、毎年約600万トンも捨てられているなんて、「もったいない!」と思いますよね。このうち、およそ半分に当たる約276万トンが、家庭から発生する食品ロスだということをご存知ですか？ 家計の支出から見ると、4人家族の世帯で、毎年約6万円相当の食品を捨てている計算になるのだそうです。

また、捨てられる食品には多くの水分が含まれていることもあり、ごみとして処理するのに多くの燃料を使うことになります。処理するための費用が私たちの税金から支払われるのはもちろん、焼却時のCO2の排出が地球温暖化に影響することが懸念されています。食品ロスの削減は、家計や地球環境を守るためにも重要なことなのです。



熊本市では  
各家庭から発生する  
家庭系食品ロスの方が  
多いのね...



食品ロスを減らすことは、  
家計と環境にやさしいんです。

日々の暮らしの中で発生してしまう、  
食品ロスの原因とは？



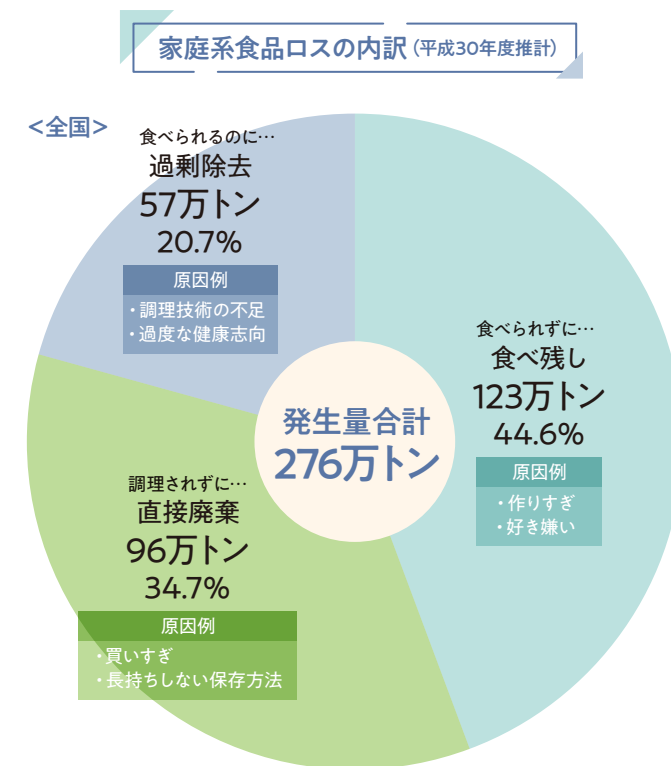
家庭から出る食品ロスの内訳を見てみると、大きく3つに分けられます。

「食べ残し」、「直接廃棄」、「過剰除去」です。「食べ残し」は、食べ切れずに残してしまったものです。「直接廃棄」とは、未開封の食品が、消費・賞味期限切れ、または傷んでいるという理由で食べずに捨てられたものです。

「過剰除去」とは、野菜や果物などの皮をむき過ぎるなど、食べられる部分まで捨ててしまっていることを指します。

また、事業系食品ロスでは、製造・流通・調理の過程で発生する規格外品や返品、売れ残りや、外食産業での作り過ぎや食べ残しなどが食品ロスになります。

今日、あなたが買った食品は、捨てることなく食べ切ることができますか。



1

冷蔵庫整理術

家族がそろう休みの日には、  
みんなで冷蔵庫を整理しよう！

まずは食品を種類ごとに分けて、それぞれ冷蔵庫内で置く場所を決めます。透明の容器を活用したり、ラベル表示をしたり、目で見ても分かりやすいのがポイント。期限が近いものを手前に置く、ストック補充のルールを決めることも大切です。冷蔵庫のどこに何があるのかを、家族みんなで整理して共有することで、同じ商品をいくつも買うことを防ぎ、結果的に食品ロスを減らすことにつながります。余裕を持った配置にすることも、整理整頓を持続させるコツです。



エコレシピを活用

野菜の皮や芯も、  
立派なおかずやおやつにチェンジ！

野菜や果物の皮をむく時に、本来食べられる部分までむき過ぎていませんか。家庭から発生する食品ロスで3番目に多いのが、不可食部分を取り除く際に過剰に除去されたものです。玉ねぎや人参の皮、ブロッコリーの芯などは、水と一緒に加熱してベジブロス（野菜だし）にできます。野菜くずとホットケーキミックスや卵などを合わせて、カップに入れてオーブンで焼くとヘルシーなマフィンになるなど、エコレシピを活用してみましょう。

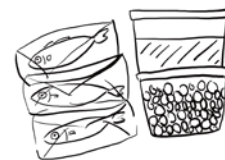
かんたんエコレシピブックは  
こちらから  
（熊本市ホームページ）



長持ちする保存方法

食材に適した保存方法を知って、無駄なく使いきる

冷蔵庫で保存していた食材が、調理をしようと思った時には傷んでいた…という経験はありませんか。食材を買ったりもらったりしたら、すぐに下処理をしましょう。肉や魚は、トレーから出して調理しやすいよう小分けして、ラップやフリーザーバッグに入れて冷凍保存すると長持ちします。きのこや葉物野菜など冷凍保存できる食材は多いので、インターネット等で調べてみましょう。じゃがいもや玉ねぎは、湿気のない冷暗所で保管するのが適しています。



好き嫌いをしない

好き嫌いをなくすことは、  
自身の健康や地球環境も守る

子どもでも大人でも、嫌いな食べ物があるという人は多いですね。特に幼少期には、苦味や辛味が強い野菜が苦手で、一切口にしないという子どもも多いと思います。例えば、ピーマンは切り方によって苦味が抑えられたり、玉ねぎはスライスして水にさらすことで、辛味や特有の臭みが和らいだりと、調理の方法で食べやすくなります。子どもたちの健康にも配慮しながら、嫌いなものでも残さず食べ切る習慣を身につけましょう。



作りすぎに注意する

食べ切れる量だけを作り、  
残る時にはリメイク料理を

家族の誰かが急に外出することになったり、体調がすぐれなかったりと、その時々で作っておいだ料理が残ってしまうことがあるかもしれません。調理の準備前に、家族の予定や体調などを確認するだけで、作る量を調整することができます。おかずが足りないと感じる時には、日持ちのする常備菜を有効活用。料理が残ってしまったら、リメイク料理で翌日のお弁当のおかずにするなど、食べ切るための工夫はたくさんあります。

3

4

5

ごはん前に間食しない

## おやつを食べる時間や量は、 家族みんなでルール化する

多様な生活スタイルを送る私たち。子どもたちは放課後に友達と遊ぶだけではなく、習い事や塾へ行くなど、夕食の時間が遅くなってしまうこともあるでしょう。食事と食事の間は、4～5時間空けることが理想的だといわれています。それ以上空く時には、間食をするタイミングや内容、量を意識しましょう。「間食は食事の2時間前まで」など、家族共通の決まりをつくると、家庭での食べ残し削減につながります。



賞味・消費期限を意識する

## 賞味・消費の期限が 近いものから食べて、直接廃棄を防ぐ

冷蔵庫の中や食品ストックを保存している場所では、賞味期限・消費期限が近いものを手前に置くことを習慣化しましょう。賞味期限はおいしく食べることができる期限なので、期限が切れたからといって、すぐに食べられなくなるものではありません。消費期限は、過ぎたら食べない方がいいという期限です。消費できる量を購入し、期限内に食べ切れるよう、普段から気にかけておくことを忘れずに。



冷蔵庫を確認してから買い物へ

## 買い物に行く前に、 本当に必要な食材は何かをチェック

家にある未利用の食品と同じものを買ってきてしまい、後悔した経験はありませんか。普段から食材の在庫状況を知っておくことは大事ですが、メモをする時間があれば、冷蔵庫で保存している食材も一緒に確認し、同じものを買うことがないように、また余計に購入しすぎないように、買い物をするときの参考にしましょう。冷蔵庫や食品庫の中を携帯電話やスマートフォンで撮影するだけでもOK!



フードドライブを活用

## どうしても余ってしまう食品は、寄付という選択

お中元やお歳暮でもらったものなど、家庭で余っている未利用の食べ物を持ち寄ることで、必要としている人たちへ食品等を提供する活動を「フードドライブ」といいます。フードドライブで持ち寄られた食品等は、地域の企業や団体、フードバンクなどを通して、福祉団体や子ども食堂等へ寄付されます。熊本市では、近隣市町村（熊本連携中枢都市圏）で連携してフードドライブを実施するなど、食品ロス削減の機運を高める活動を行っています。もし余っている食品があれば、寄付という選択を考えてみてはいかがでしょうか。





安いからといって買いすぎない

## 安くても必要な量を買うことが、お財布にもやさしい行動

いざ、買い物リストを手にスーパーへ！しかし、買う予定ではないものが安く売っていたら、つい多めに買ってしまふこと、ありませんか。必ず使い切れるものだったり、冷凍保存できるものだったり、用途がハッキリしていれば問題ありませんが、安いからといって買いすぎると、直接廃棄の一因にもなり得ます。買い物をするときには、必要な時に必要な量を買うようにしましょう。

陳列順に取る

## すぐ食べるものは陳列棚の「てまえどり」を！

食品ロスの削減を目的に、国が推奨している購買行動「てまえどり」。消費期限が近い食品を棚の手前に置くコンビニやスーパー等において、すぐに食べる場合には、陳列棚の一番手前にある商品を積極的に選ぶことで、事業系の食品ロスを大きく削減できます。消費者である私たちのちょっとした行動が、社会問題にもなっている食品小売店舗等の多量の食品廃棄を減らすことにつながることを実感しましょう。



すぐにたべるなら、手前をえらぶ。

『てまえどり』

にご協力ください。

食べ切れる量を注文する

## 「外食時は食べ切ること」を、新しい食事のマナーに！

事業系食品ロスの中で多くの割合を占めるのが、外食産業における食べ残しです。現在では飲食店やテイクアウト専門店等において、ごはんの小盛りやハーフサイズなど少量でのオーダーができることがスタンダードになっています。自分自身が食べ切れる食事の適正量を知り、量を調整してオーダーする、できたての最もおいしい状態で提供された料理を食べるなど、飲食店に対する最低限のマナーとしても意識したいものです。

食事を楽しむ時間も忘れずに

## みんなで実践！

### 3010(さんまるいちまる)運動

宴会など大勢での飲食の際には、「乾杯後の“30分”とお開き前の“10分”は、席を立たずに料理を楽しむ」ことで、食べ切りを促進。その際、幹事をはじめとしてみんなで「食べ切ろう」と声をかけ合うことも忘れずに。適量を注文することが前提ですが、もし残る場合にはお店に相談の上持ち帰りましょう。食べ切れることを、その場にいる全員で共有し、みんなで行動することが、確実に食品ロスを削減することにつながります。また、食品ロス削減に取り組んでいる飲食店を利用することも食品ロスの発生抑制につながりますので、ぜひご利用ください！



mott ECO

## もし食べ切ることができなかったら…「モッテコ」を実践！

まずは適量をおいしく食べ切ることが大前提ですが、もし飲食店で食べ残してしまった場合、“お客様の自己責任で”持ち帰ることを選択肢の一つにしてみませんか。海外では食べ残した料理を“ドギーバッグ”という袋や容器に入れて持ち帰る慣習があり、日本でもこの行動を飲食店での食品ロス削減につながる「mott ECO (モッテコ)」という愛称で推進しています。mottECO実施店舗は拡大中ですので、実施店舗での「モッテコします」を新たなスタンダードにしませんか！



「もったいない！食べ残しゼロ運動」協力店はこちらから  
(熊本市ホームページ)

