

— 知っておこう！ —

食品ロスを削減するといいいことあるかも？



①余計な支出が減る

必要な分だけ食材を買うことで、ムダな買い物が減り、お金も食料も有効に使えます。

②CO₂の排出を減らせる

捨てられた食品を運搬・焼却する際にはCO₂が排出されます。食品ロスを減らせば、こうした処理に伴うCO₂排出を減らすことができ、環境問題の改善にもつながります。

捨てるなんてもったいない！

食品ロス削減術



①買う前に家にあるものを確認し、買い物リストを作る

冷蔵庫・冷凍庫・食品棚の在庫チェックを習慣化。スマホで冷蔵庫の中の写真を撮っておくと買い過ぎ防止に役立ちます。



②使い切りレシピを活用

余りがちな野菜は

・スープ・カレー・炒め物・キッシュ などで“全部入れ”にすると無駄が出にくいです。

③賞味期限と消費期限の違いを理解する

賞味期限：おいしく食べられる目安（多少過ぎても多くは問題なし）

消費期限：安全に食べられる期限（過ぎたら食べない）



④冷凍を活用

・野菜（ネギ、キノコ、ほうれん草など）・肉・魚・パン
は、切って小分けにして冷凍すると長持ちします。

村での取組って？

村では、食品ロスを有効に活用するために令和4年度からフードドライブ事業を開始しました。フードドライブとは、ご家庭内で余った食品を集め、市町村窓口等を通して食品を必要とする人々に寄付する活動です。毎年、住民の皆さまからたくさんの食品をご寄附いただいております。

令和7年度もフードドライブ事業を実施しました。皆さまには温かいご協力をいただき、ありがとうございます。

※令和6年9月号の特集「フードドライブをご存知ですか？」でご紹介しています。

ぜひ、ご覧ください。

<https://www.vill.higashichichibu.saitama.jp/site/kouhou/kouhoushi2024-9.html>

