

3きり運動

～使いきり 食べきり 水きり～

まだ食べられるのに捨ててしまう食品のことを**食品ロス**と言います。

国民1人あたり毎日**おにぎり1個分(114g)**、年間にすると**約42kg**もの食料を捨てている計算になります。食品ロスを減らすために、普段の生活の中でできることから始めましょう！

どうして食品ロスは発生するの？

買いすぎ

過剰除去

※料理をしたときに食べられる部分なのに捨ててしまっているもの

期限切れ

作り過ぎ・食べ残し

すてないで!

家庭から出る燃やせるごみの約40%は「生ごみ」です

できることからはじめよう！ 食品ロス削減！

<p style="text-align: center;">使いきり</p> <p style="text-align: center;">～計画的な買い物～</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 食材を買い過ぎない <ul style="list-style-type: none"> ・冷蔵庫内や食品庫などを整理整頓する ・買い物は、必要な食材だけを買う <p style="font-size: small;">期限の近いものは手前に置こう</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 食材を使いきる <ul style="list-style-type: none"> ・食材は正しく保存する ・野菜の皮など、食材の使いきりを心がける ・余ったおかずはアレンジして食べきる <p style="font-size: small;">買い物前の冷蔵庫チェックや買い物リストも効果的</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 食材を使いきる <ul style="list-style-type: none"> ・食材は正しく保存する ・野菜の皮など、食材の使いきりを心がける ・余ったおかずはアレンジして食べきる <p style="font-size: small;">皮ごとスライスしてかき揚げに</p>	<p style="text-align: center;">食べきり</p> <p style="text-align: center;">～料理は作り過ぎない～</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 料理は必要な量だけ作る <ul style="list-style-type: none"> ・食べきれぬ量だけ作り、自分に合った量を盛りつける ・残さず食べる ・食べきれなかった場合も適切に冷蔵・冷凍保存して食べきる ● 外出時は食べきれぬ分だけ注文する <ul style="list-style-type: none"> ・お店にご飯の量など調節してもらう 	<p style="text-align: center;">水きり</p> <p style="text-align: center;">～生ごみの約70%が水分～</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 生ごみの水分を減らす <ul style="list-style-type: none"> ・水きりネットを活用する ・ごみ箱に入れる前にぎゅっと絞る ● ごみを濡らさない <ul style="list-style-type: none"> ・野菜の使えない部分などは、洗う前に切り落とす ・もともと水分の少ないものは直接ごみ箱へ捨てる ● ごみを乾燥させる <ul style="list-style-type: none"> ・水分の多い野菜くずは捨てる前に干して乾燥させる
---	--	--

