

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(約100g)**、年間になると**約37kg**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



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！

使いきり

～計画的な買い物～

●食材を買い過ぎない

- ・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



期限の近いものは手前に置こう

買い物前の冷蔵庫チェックや
買い物リストも効果的



●食材を使いきる

- ・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



皮ごとスライス
してかき揚げに



食べきり

～料理は作り過ぎない



●料理は必要な量だけ作る

- ・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

●外食時は食べきれぬ分だけ注文する

- ・お店にご飯の量など調節してもらう



水きり

～生ごみの約70%が水分～

●生ごみの水分を減らす

- ・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

- ・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

- ・水分の多い野菜くずは捨てる前に干して乾燥させる

