

「もったいない」の気持ち

ごみを減らす行動につながる

今回は、市内だけではなく、国内や世界中で大きな課題になっている「食品ロス」の現状や、ごみの排出削減のために家庭でできる工夫や取り組みを紹介します。

県内平均より多い
塩竈市のごみの排出量

毎日、茶碗1杯のご飯が
捨てられている

食品ロスの約半分は
家庭からの排出

皆さんは、市内から排出されるゴミの量がどれくらい知っていますか。令和元年度の実績では、年間約24・000トのごみが市内で排出されています。一人が1日あたりに排出する生活ごみの量は、約737gで、これは宮城県の平均より若干上回っています。

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品を「食品ロス」といいます。日本では、年間600万ト以上の食品ロスが発生しています。国民一人あたりにすると、年間48kgです。これは、国民一人あたりが毎日、茶碗1杯分のご飯を捨てているのと同じ量になります。

食品ロスには、売れ残りなどの事業者から発生するものと、食べきれなかったなどの家庭から発生するものがあります。食品ロス約600万トのうち、320万トは事業者から、280万トは家庭から捨てられています。

このように、食品ロス量の約半分が家庭で発生しています。食品ロス削減のためには、家庭での取り組みが大切です。

家庭からできる食品ロスを減らすために、「もったいない」を意識して、一人ひとりができることから始めてみましょう。

ごみの量が多いと、環境の悪化だけではなく、排出されたごみを焼却処理する清掃工場や焼却された残灰などを埋め立てる中倉埋立処分場の負担の増加につながります。それぞれの施設を維持するためには、ごみの排出削減に積極的に取り組む必要があります。



捨てられやすい食材	捨ててしまう理由
1位 主食 (ごはん・パン・麺類) 	1位 食べきれなかった 
2位 野菜類 	2位 傷ませてしまった 
3位 おかず類 	3位 賞味・消費期限が切れていた

食品ロスを減らすために 私たちが今すぐできること



家庭では

☑ 食品を適切に保存

食品に記載された保存方法に従って保存する。野菜は、冷凍、乾燥などで下処理をし、ストックする。

☑ 食材を上手に使い切る

残っている食材から使う。作りすぎて残った料理は、ほかの料理に作りかえる工夫を。

☑ 食べきれぬ量を作る

体調や健康、家族の予定に配慮して作る。



買い物では

☑ 買い物前に食材をチェック

買い物前には、冷蔵庫や食品庫にある食材を必ず確認する。

☑ 必要な分だけを買う

使う分、食べられる量だけを買う。まとめ買いを避けて、必要な分だけを購入する。

☑ 期限表示を知って、賢く使う

利用予定と照らして、期限表示を確認。すぐ使う食品は、棚の手前からとって使う。



外食では

☑ お店選びからチェック

料理の量を選べるお店など、食品ロス削減に積極的に取り組むお店を選ぶ。

☑ サイズに注目

小盛りメニューや、ハーフサイズを活用する。

☑ おいしく食べきる

みんなでシェアするなど、料理はおいしく食べきる。

リデュース(Reduce)=ごみを減らす

- ・マイバックを活用して不要なレジ袋を買わない。
- ・いらぬものは買わない。必要なものだけを購入する。

リユース(Reuse)=大切に繰り返し使う

- ・壊れても修理できるものは直して使う。
- ・自分がいらなくなったものを、必要とする人に使ってもらおう。

リサイクル(Recycle)=分別して資源リサイクルに戻す

- ・リサイクルマークを見て、ごみを分別する。
- ・汚れたものを混ぜないなど正しい方法で分別する。

一人ひとりの意識が
ごみを減らす

食品ロスを減らすほかに、清掃工場などの施設を維持するためには、「3R」の取り組みも大切です。
3Rとは、リデュース(Reduce)、リユース(Reuse)、リサイクル(Recycle)のことです。

皆さんの協力により、ごみの分別などのリサイクルへの意識は少しずつ浸透しています。

しかし、特に大切なのは、ごみそのものを出さない「リデュース」です。マイバック、マイ箸、マイボトルなどを活用したり、詰め替え商品や繰り返し使える商品を使用したりすることで、ごみの量を減らすことができます。もちろん、食品ロスを減らすことも「リデュース」です。

ごみの排出削減に取り組むことは、市内だけではなく、近隣市町や全国の環境を守ることに繋がります。少しずつ生活に取り入れて、一緒に取り組んでみませんか。

環境課クリーン対策係

☎365-3377

