

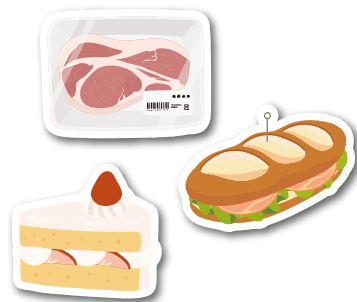
消費期限と賞味期限の違いについて

2つの期限の違いを正しく理解し、食べ物を無駄にしないようにしましょう。

消費期限

期限を過ぎると、腐ったり、傷んだりして食べられなくなってしまいます。

例：食肉・惣菜・生菓子類など



安全に食べられる期限

賞味期限

おいしさなどの品質が保証された期限です。期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。

例：スナック菓子・缶詰・飲料など



おいしく食べられる期限



この写真は全て、富士市の燃えるごみに入っていた「手付かずで捨てられてしまった食品」たちです。

静岡ガス株式会社



株式会社クラダシ



どんなサービス？

「しずかる」は静岡県内の事業者や生産者から、規格外などで品質には問題ないのに処分対象になってしまう商品を買取り、消費者にお買い得価格で販売するサイトです。生産者や販売事業者の食品ロスを削減します。

どうやって利用する？

「しずかる」のサイトで購入したい商品を探します。会員登録(無料)をし、お届け先とお支払い方法を選択し、決済完了です。

内容はこちら→



Instagramを配信中!!

廃棄物対策課では、食品ロスの発信やごみ減量についての情報、イベント情報などをInstagramで発信しています。フォローよろしくお願いします。



ユーザーネーム名
3r.city.fuji
で検索

こちらからフォローお願いします。→



宴会の時の合言葉は
30・10 (さんまる・いちまる)!



30・10(さんまる・いちまる)を合言葉に、食べ残しのない、環境にやさしい宴会をしてみませんか？
乾杯後の30分間は席を立たず、料理を楽しむ！
お開き前の10分間は席に戻り、再度料理を楽しもう！

ごみ分別アプリ

さんあ〜る



リユースアプリを使ってみませんか？



ジモティー



おいくら?

富士市環境部廃棄物対策課

〒417-8601 静岡県富士市永田町1丁目100番地
TEL : (0545) 55-2769 FAX : (0545) 51-0522



ごみの情報コーナー

残さず食べてね! その一口がごみ減量!

みんなでなくそう
食品ロス

FUJI CITY
富士市



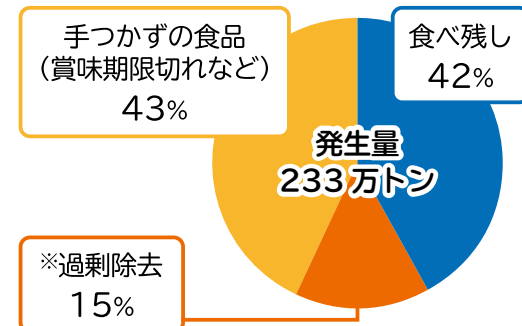
みんなでなくそう食品ロス

本来なら食べることができたのに捨てられてしまった食品、いわゆる

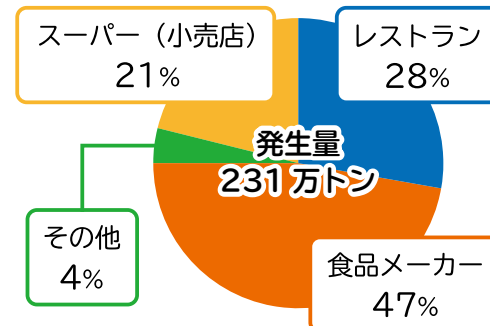
「食品ロス」は年間約**約464万トン**もあると推計されています。

下のグラフは家庭と事業所に分けたときの食品ロス発生量です。

家庭での食品ロス



事業による食品ロス



お店や食品工場などからの事業所から出る食品ロスと、ほぼ同じ量の食品ロスが家庭からも発生していることがわかります。

富士市の家庭から出た燃えるごみの中にも、食品ロスが多く含まれており、**直接廃棄だけで約1,560トン**も捨てられていると推計されています。

食べ物を無駄にしないように、できることから食品ロス削減に取り組みましょう。

※過剰除去とは…本来食べられる部分まで必要以上に切ったり、厚く剥いたりして捨ててしまうこと。



「使い忘れ」「食べ忘れ」をなくし
食品ロスだけでなく家計のロスも減らしましょう！

冷蔵庫のお片づけテク

1 使い忘れ防止 仲間をまとめる

バター&ジャムの朝食
セットなど同じ用途の
ものや、賞味期限・
消費期限の近いもの
をひとまとめに。



2 食べ忘れ防止 透明容器に保存

中身と残量がひと
目でわかる透明の
保存容器を活用
しましょう。



3 二重買い防止 指定席を作る

調味料はドアポケッ
ト、肉類はチルド室
の右など定位置を
決めておけば、食品
の迷子を防げます。



野菜の使い忘れ防止には？

迷子になりやすい、
使いかけの野菜は
トレイを置いてひと
まとめに。見やすい
場所に設置すること
がポイント。



● 冷蔵庫のお片づけテク

小分けで冷凍

解凍時間が短縮
できて便利。「使い
やすさ」は「使い
きりやすさ」の基本
です。



立てて整頓

食材を入れた保存袋
は、立てて収納する
と上から見渡すこと
ができ、取り出しも
スムーズ。



● お片づけでいいこと

食費節約

食材のムダがな
くなれば、お金
のムダもなくな
ります。

電気代節約

詰め込みすぎや
ムダな開閉が減
れば、消費電力
も減る！

調理時間短縮

食材が探しやす
く、取り出しやす
くなれば、ぐんと
時短。料理の腕
も上がるかも？！

気持ちスッキリ

食材を捨ててしま
う罪悪感もなくな
る上、掃除がし
やすくなり、ま
すます快適に！

買う前
買う時
料理の時

食べものを ごみにしないコツ

ほんの少しの心がけで、
さらにムダがなくなります。

買う前

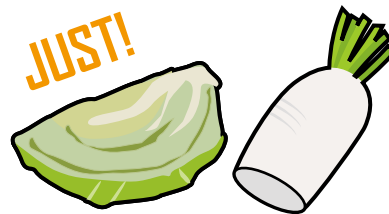
買い物メモを作る



携帯電話で撮影したり、冷蔵庫の
食材を管理できるアプリを使うと
便利。

買う時

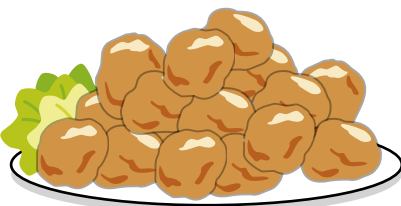
使いきれ的分だけ
買う



少量パックやバラ売りの食材活用して、
必要な分だけ購入しましょう。

料理の時

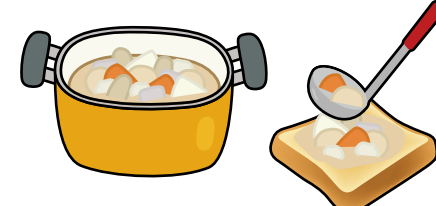
食べきれる量だけ
作る



家族の人数に合わせて、食べきれる
量を作りましょう。「作りすぎ」が、
ごみと体重を増やすもとに。

料理の時

使いきりレシピで
料理する



あまっている食材で、献立を考えたり、
残りものは上手にアレンジして食べ
きりましょう。

食材を残さず、おいしく食べる料理レシピ



かぼちゃの皮には、果肉以上にβ-カロテン
が豊富で、その他に食物繊維、ビタミンC、
カリウム、ビタミンEなどが含まれており、
**体内の免疫力向上、肌や粘膜の健康維持、
便秘解消**などに役立ちます。



かぼちゃの皮グラノーラ

材料（2人分）

- | | | | | | |
|---------|---------|----------|---------|-------------|-------|
| ・かぼちゃの皮 | 1/4 個 | ・オートミール | 50g | ・ミックスナッツ | お好み |
| ・砂糖 | 大さじ 1 | ・米粉 | 大さじ 1/2 | ・メープルシロップ | 大さじ 1 |
| ・水 | 大さじ 1/2 | ・食用油 | 大さじ 1/2 | （はちみつでも OK） | |
| ・バター | 10g | ・ドライフルーツ | お好み | | |



大根の葉には、ビタミンA、ビタ
ミンC、カルシウム、鉄分が豊富
です。皮にもビタミンC、カリウ
ム、そして**血流改善効果**のあるル
チンが含まれています。

大根のクリームグラタン

材料（4人分）

- | | | | | | |
|-------|-----------|---------|---------|---------|-------|
| ・大根 | 700g（皮ごと） | ・白ワイン | 大さじ 2 | ・生クリーム | 大さじ 3 |
| ・ベーコン | 4 枚 | ・牛乳 | 500cc | ・ピザ用チーズ | 90g |
| ・しめじ | 100g | ・顆粒コンソメ | 小さじ 1 | ・パン粉 | 大さじ 2 |
| ・バター | 20g | ・塩、こしょう | 少々 | ・乾燥パセリ | 小さじ 1 |
| ・小麦粉 | 大さじ 4 | ・醤油 | 小さじ 1/2 | | |