

# 食ロス削減とあわせて 買い物はマイバッグ持参で、 一層のごみ減量化に努めましょう!



## マイバッグ持参でレジ袋を削減しましょう!

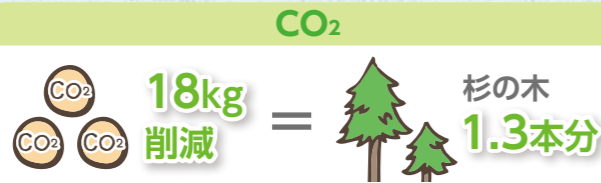
年間1人あたり300枚のレジ袋が配布されています。  
そのうち4割のレジ袋はそのまま捨てられています。

レジ袋の削減には  
こんな効果があります!!

- 1 ごみが減量されます。
- 2 レジ袋の原料である石油の使用量が削減され資源の節約になります。
- 3 焼却ごみの減量化によりCO<sub>2</sub>が削減されます。
- 4 地球温暖化対策等に大きな波及効果があります。



レジ袋300枚を削減すると



### 山口県での削減効果

※数字は1年間の山口県でのレジ袋有料化実績(平均)

#### ごみ減量化

削減できるレジ袋枚数:1億6千万枚  
削減できるレジ袋の重さ:1,600トン

#### 資源の節約

石油200Lドラム缶換算:1万5千本分の削減

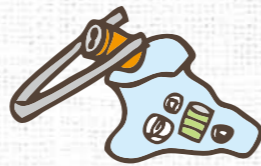
#### 温暖化対策

CO<sub>2</sub>の削減:  
9,600トンの削減(1,900世帯分)

## レジ袋収益金の活用内容

※収益金とは、レジ袋の販売価格からレジ袋にかかる経費を引いたお金です。

- 地域団体への寄付
- 地域の清掃、植樹等の環境保全活動
- マイバッグを作ってイベント等で配布
- 取扱店舗の拡大
- 容器包装廃棄物削減のパネル・ポスターの作成



有料化により  
生じた収益金は  
環境保全活動に  
活用しています!



お問い合わせ先

山口県容器包装廃棄物削減推進協議会  
山口県食品ロス削減推進協議会  
(事務局:山口県廃棄物・リサイクル対策課)

〒753-8501 山口市滝町1-1 TEL/083-933-2992 E-mail/a15700@pref.yamaguchi.lg.jp

廃棄物・リサイクル対策課ホームページ

レジ袋削減の取組実績や効果

<http://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a15700/23youki/rejibukuro.html>

食べきり協力店の一覧やその他の食べきりアイデア

<http://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a15700/24shokuhin/24shokuhin.html>

※本リーフレットは、レジ袋収益金を活用して作成しています。

おいしく、ぜんぶ、  
たべちゃろう!

# やまぐち 食べきっちょる 運動

山口県食品ロス削減推進協議会では、

外食時や家庭での食べ残しなどを減らし、

やまぐちの食材を“おいしく、ぜんぶ、食べきる”

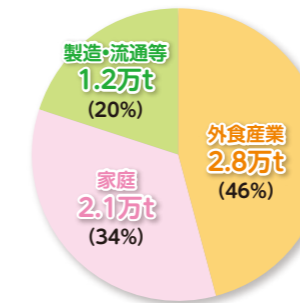
「やまぐち食べきっちょる運動」を展開しています。

みなさんもぜひ、この運動への御協力をよろしくお願いいたします。



## 山口県の 食品ロスの 実態

【上段:食品ロス量、下段:割合】  
(平成22年度 山口県調査)



県内で発生している食品廃棄物は年間18万トン。

このうち、6.1万トンが、

まだ食べられるのに捨てられている“食品ロス”です。

家庭や飲食店等のわたしたちの「暮らし」に

身近なところから4.9万トン出ています。

### 食品ロスとは?

- 食べ残しによる廃棄
- 過剰除去(皮のむきすぎ等)による廃棄
- 規格外食品(凹んだ缶詰等)、過剰在庫品等の廃棄

# 家庭での“食品ロス”を減らしましょう!

## 買い物 ▶ 必要な食材を必要なだけ買しましょう!

- 在庫をチェックし、必要なものはメモして買い物に行きましょう!  
・空腹時は食材を多めに買ってしまうもの。買い物は空腹時を避けて。
- 個売り、バラ売りを活用しましょう!
- 消費期限、賞味期限を確認しましょう!



知ってますか?

## 消費期限と

## 賞味期限の違い

期限表示には、消費期限と賞味期限があります。いずれも科学的・合理的な根拠に基づいて、さらに安全率を考慮の上、製造者等の責任で決めますが、未開封の状態での保存方法を守った場合の期限であることに注意しましょう。

### 消費期限

急速に劣化しやすいものに付けられます。この期限を過ぎたら、食べない方がいいとされています。

### 賞味期限

品質の劣化が比較的遅いものに付けられます。おいしく食べられる期間を示しており、この期限を過ぎててもすぐに食べられなくなるということではありません。



☆お店の中では、お店のカゴを使いましょう! ☆買い物中は、マイバッグは折りたたんでおきましょう!

## 調理 ▶ 無駄なく、全て使い切りましょう!

### 食材を上手に保存しましょう。そして、全て使い切りましょう

・冷蔵庫内は整理整頓。冷やさなくていいものは冷蔵庫の外に

### 食材は丸ごと使いましょう。皮や芯も利用しましょう

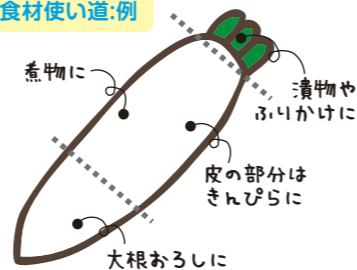
- ・食材はなるべく使い切り、捨てる前にほかの使い道はないか考えてみましょう
- ・こまめに消費期限や賞味期限をチェックし、期限前に使い切りましょう
- ・旬の野菜は皮ごと使いましょう。それ以外の野菜の皮はきんぴらなどに

### 食べられる量を作りましょう

### 余ったものの有効活用をしましょう

・冷蔵庫の片隅に余った材料やおかずを手を加え、おいしい一品をつくってみましょう

### 食材使い道:例

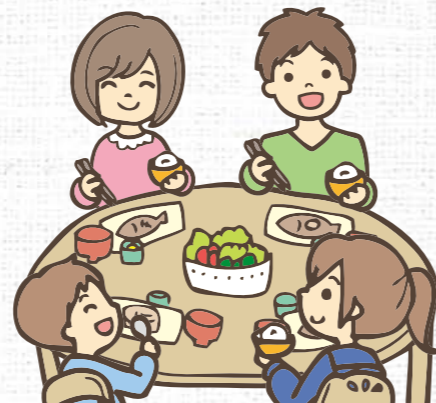


## 食事 ▶ 完食しましょう!

- 家族の食欲に応じた量を盛り付けましょう
- 残さず、楽しくいただきましょう

## 片付け ▶ 余ったら有効活用しましょう!

- 余ったら、冷蔵庫などで保存し、色々工夫して食卓へ再登場させましょう



# やまぐち食べきり協力店

## 登録対象

山口県内で営業する旅館・ホテル等の宿泊施設及び飲食店  
お店の詳細情報はホームページで公開中

## 取組内容

食品ロス削減のための次の3項目以上の取組を実践

- 情報提供 食べきりメニューの提示
- 情報収集 お客様への聞き取り(希望量、嗜好や年齢層等)
- 仕入・保存・調理 食材の使いきり(野菜の芯や茎等もスープ等に有効活用)
- 料理提供 希望量に応じた料理の提供
- 有効活用 料理の持ち帰りや食品廃棄物のリサイクル

## 協力店ステッカー



## 協力店で注文の際にお尋ねください

- ▶ 食べきれないと思った時は、**小盛りにできますか?**
- ▶ 食べられない食材があるときは、**〇〇を入れないでいただけますか?**

# 宴会での食べ残しも減らそう!

## 幹事さんへの心得

山口県食品ロス削減推進協議会から幹事さんへのお願いです。

食べ残しを減らして、おいしく、ぜんぶ、たべちゃろう

## やまぐち食べきり運動にご協力ください!

### その一

参加者の性別や年齢、好みなどをお店に伝え、**適量を注文**しましょう!



### その二

酒宴の席では、**開始後30分、終了前10分**など、席を立たずにしっかり食べる時間を作りましょう!



### その三

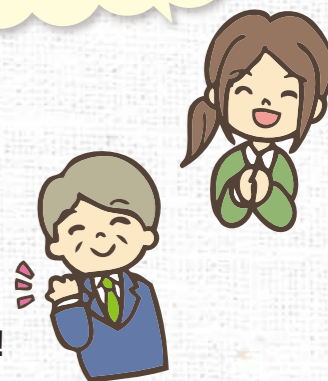
料理がたくさん残っているテーブルから、少ないテーブルへ料理を分けましょう!



### その四

幹事さんや司会の方が、宴会中に「**食べ残しや飲み残しのないように!**」と声かけしましょう!

きれいに食べると自分も地球も作った人もみんな気持ちいい!



山口県食品ロス削減推進協議会(事務局:山口県廃棄物・リサイクル対策課)  
〒753-8501 山口市滝町1-1 TEL/083-933-2992 E-mail/a15700@pref.yamaguchi.lg.jp

山口県食品ロス削減推進協議会 [face bookページ](https://www.facebook.com/yamaguchi.syokurosu?ref=if) いいね!  
<https://www.facebook.com/yamaguchi.syokurosu?ref=if>