

「3キリ運動」で食品ロスを減らそう！

10月は「食品ロス削減&3R推進月間」です

ごみ量が増えると、埋める場所や焼却するためのエネルギーがより多く必要になります。ごみ量を減らしていくためには、日々の行動が大切です。この機会に、自分の行動を見直しましょう！



食品ロスってなに？

食品ロスとは、まだ食べられるにも関わらず、捨てられてしまっている食べ物のことです。日本での食品ロスの量は、年間**612万トン**にもなります(平成29年度推計値)。これは日本人1人あたりが、毎日お茶碗1杯分のご飯を捨てているのと同じ量です。

一人一人が「もったいない」を意識して、生活習慣を見直すことが大切です。

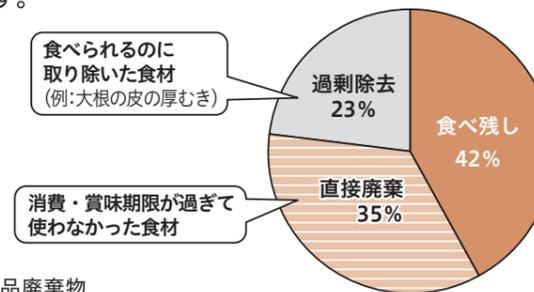


知っていますか？

市内の家庭から出る焼却ごみ類のうち、**約10%**が食品ロスの生ごみであると推計しています。

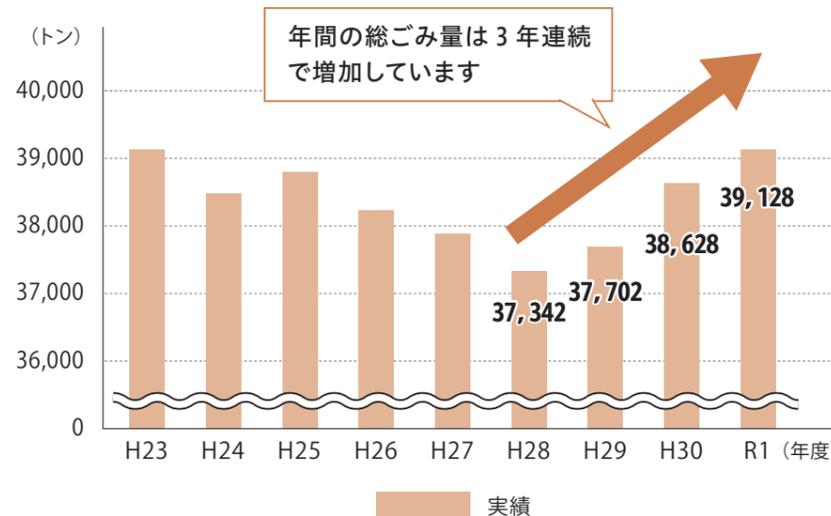
家庭での食品ロスの内訳は？

(昨年度 実績)



出典：環境省 令和元年度 食品廃棄物等の発生抑制及び再生利用の促進の取組に係る実態調査

本市の年間の総ごみ量の推移



1 使いキリ

食材はムダなく購入して、使いきりしましょう！

- ✓ 生ものや傷みやすい食材がないかチェック！
- ✓ 買い物前に食材をチェックし、使いきれの分のみを購入



2 食べキリ

料理は残さず、食べきりましょう！

- ✓ 献立を考えるとときは、消費期限が近いものを優先的に使用しましょう
- ✓ 食べきれの分を作り、残ったときは、冷凍・冷蔵保存しましょう



3 水キリ

水気をきって、ごみを出しましょう！

- ✓ 生ごみを出すときは、布巾などでぎゅっとひと搾りをしましょう
- ✓ お茶っば、野菜や果物の皮は、乾燥させてから出しましょう！



食材を使い切る「使いキリ」、食べ残しをしない「食べキリ」、生ごみを出す前の「水キリ」の3つからなります！

3キリ運動とは？

「ごみを減らしていくために3Rに取り組みましょう！」

どの「R」もごみの減量につながる大切な行動ですが、特に「ごみの発生、資源の消費をもとから減らす」「リデュース」が重要な行動です！
 まずは、「ごみになるものを買わない、もらわない」「長く使える製品を買う」など身近なこと・できることから取り組みましょう！

Reduce リデュース (発生抑制)
 ごみになるものをもとから減らす

Reuse リユース (再使用)
 ものを繰り返し使う

Recycle リサイクル (再生利用)
 もう一度資源として利用する

重要！

より重要！



市では3010運動+を進めています！

市では、健康づくりの観点と食品ロス削減を組み合わせた運動を進めています。

宴会開始後30分と終了前10分は自席で食事を楽しむことで、空腹状態での多量飲酒を避け、よく噛んで食べることができ、健康づくりと食品ロス削減につながります！