

減らそう! プラスチックごみ

昨今、世界規模で問題となっているプラスチックごみの海への流出。これを防ぐには、リサイクルすることももちろん大切ですが、プラスチックごみを出さないことが何より重要です。

今日からできる、プラスチックごみ削減につながる行動。みなさんも早速取り組んでみましょう。

使おう! マイボトル マイカップ

日本のペットボトル出荷本数は令和元年度で約236億本。これは、1人年間約187本消費した計算になります。状況に合わせて、マイボトルやマイカップを使うと、ペットボトルやプラスチックカップの使用を減らしましょう。

断ろう! 使い捨てストロー! スプーン・フォーク

お店で、使い捨てのストロー、スプーン・フォークなどのプラスチック製品をもらうことがありますが、おうちで食べるのであれば必要ありませんよね。このような場合はしっかり断りましょう。



考えよう! 買物は本当に必要なものを

安くて手軽だからといって、安易な買い物をしていませんか? 本当に必要かどうか、長く使えるものかどうかを見極めて買いたしましょう。無料でもらえるものも、不要なら断りましょう。



6月 環境月間

人にも地球ごもやわらしてあげたをめざして

記録したら減らせました!

食品ロスダイアリー

食品ロスダイアリーは、家庭で廃棄する食品や食べ残しを、「何を」「どのくらい」「なぜ廃棄したか」など、簡単な日記形式で記入していくものです。

秋田市では昨年12月に市民モニターを募集し、70世帯を対象に3週間、食品ロスダイアリーを記録してもらいました。その結果の一部をご紹介します。

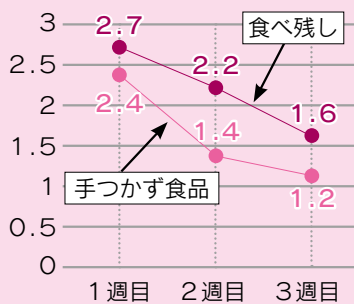
週を追うごとに 食品ロスが減少

モニターのみなさんに「1週目は普段の生活を、2週目以降は、野菜の保存方法や活用レシピなどを掲載したパンフレット(フジ)参照)を参考に、食品ロス削減に取り組んでもらいました。

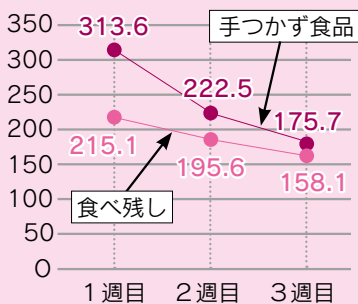
下のグラフをご覧ください。週を追うごとに廃棄する食べ物の件数・量が減っています。各自が食品ロスを記録することで、客観的に家庭のムダを見つめ直し、自らの行動に「気づき」、いろいろ改善しようとする取り組みに結びついたといえます。

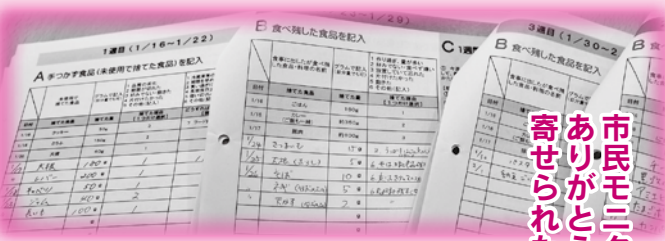


廃棄件数(1世帯あたり)



廃棄量(1世帯あたり:単位kg)





**市民モニターへのご協力
ありがとうございました
寄せられたご感想を抜粋して紹介します**



調理されずに捨てられた野菜...

**捨てがちな食材を知り
計画的な買い物を！**

モニターのみなさんからいただいたアンケートの回答では、実際に多く捨ててしまっていた食材のワースト3は、①野菜 ②ごはん・米 ③パン・麺類の順でした。特に野菜は58・6%（複数回答による）とダントツ。これも、日々の食生活を記録した結果、知ることができたようです。

また、食品ロス削減のために、

今後も積極的に続けたい取り組みのベスト5は次のとおりでした。

- ①使い切れるか考えながら、**計画的に購入**
- ②消費・賞味期限のチェックと管理
- ③冷蔵庫収納の見直しと整理
- ④買い物前に必要なものを**リストアップ**
- ⑤食べきりを意識して**適量を調理**

いずれも今日からできる取り組みばかり。計画的な買い物、冷蔵庫のこまめなチェックが効果的なのはまちがいありません。

**みなさんもぜひ
記録してみましよう！**

みなさんも食品ロスダイアリーを記入して、ご自分の行動の傾向を把握してみませんか。食品ロスダイアリー2週間分を記入して、環境都市推進課（市役所3階）へお持ちいただいたかたに、野菜が長持ちする袋「野菜エコバッグ」&エコアちゃんのマイバッグをさしあげます（1人1回のみ）。



受け付けは6月21日(月)から7月12日(月)までの平日。用紙は、市ホームページ(広報ID番号1029270)からダウンロードできるほか、環境都市推進課でも配布しています。

また、野菜の保存方法やレシピを掲載したパンフレット「まるごと食べきり野菜活用ハンドブック」も市ホームページ(広報ID番号1027355)などでご覧いただけますので参考にしてください。

食品ロスダイアリーを活用して、人にも地球にもやさしいあきたをめざしましょう！

- 3人家族でそれほど食品ロスも少ないだろうと思っていました。が、ダイアリーにまとめる事でムダが目瞭然でもつた。いい事をしていた！と実感しました。日々のちよつとした心がけ。日々のちよつとした心がけ。食材を捨てる事なく調理できるんだなあと思いました(40代)
- 野菜の皮や捨てられてしまつところも、まとめて冷凍しておいて、後日みそ汁の



- 具材にしたり、自分の中でストレスにならない活動を継続していくことは、食品ロス削減につながったり、お財布にも経済的にもうるおう活動だと思う(40代)
- 賞味期限が過ぎて腐らせて捨てるものが多かった。食べたものをスーパーでかごに入れるのではなく、いつ食べるか、どのくらい食べられるか、期限を意識して、捨てたり慌てて食べることはないように買いたい(50代)

- 毎日少しだけ捨てているものが、書き起こしてみるとこんなに捨てているのにびっくりした。特にびん、缶詰の整理ができていなかったのと冷蔵庫の使用方も大きく変わった(40代)
- 大人は「残さず食べる」を常に意識して食べているので、残食は出ないのですが、子どもたちは、毎日好きなメニューばかり出すわけにもいかないし、体調もあるし、どうしても残してしまつ日があります。でも、「ごはんを茶碗ではなく、おにぎり

- にすれば食べる「お弁当箱につめてみる」など、いつもの雰囲気を変えて食事させると残さないようなので、食卓に変化をつけながらロス削減に取り組むたいと思います(30代)
- お総菜も買うことが多いのですが、その日食べなかつたら品質が悪くなつてしまつと思つて捨ててしまつます。冷凍保存をしてちがう日に食べるといいかなと思つました(40代)

