

# 私から始めよう

ごみ減量推進係  
 (松が丘1-6-3リサイクル展示室内)  
 ☎(3228)5563 FAX(3228)5634



まだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」。調査の結果、区内の家庭から出た生ごみの約15.5%が未開封や食べ残しなどの食品でした(令和3年度ごみ組成分析調査)。普段の生活を少し意識するだけで「もったいない」は減らせます。できることから始めませんか。

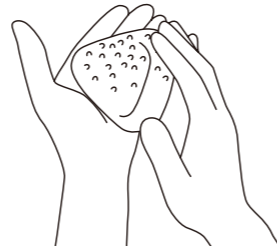
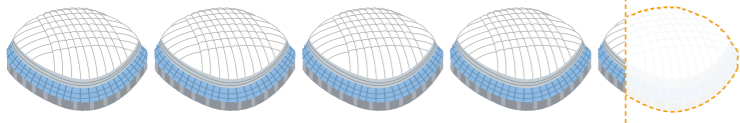
## 数字で見る「食品ロス」

日本の食品ロス **523万t**  
 ☆事業系279万t、家庭系244万t  
 (農林水産省・環境省「令和3年度推計」)

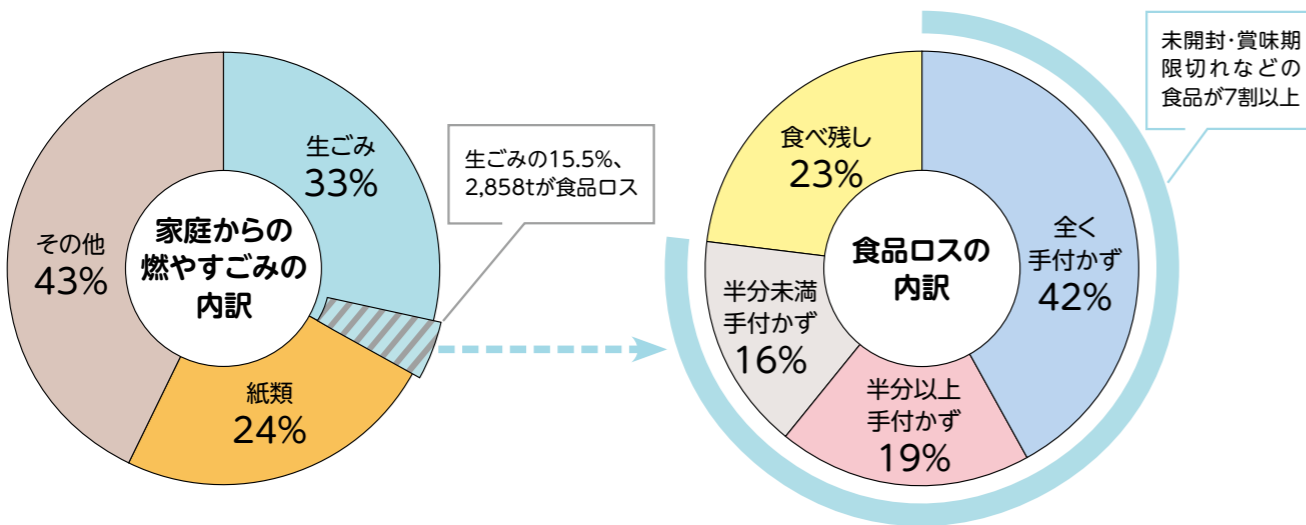
東京ドーム  
 約4.2個分

年間1人当たり **42kg**

毎日おにぎり  
 1個分(114g)の  
 食べ物を捨てている  
 計算に



## 中野区の家からは年間2,858tの食品ロス



### 家計の1/4は食料費

食料の家計負担は大きく、消費支出の約25%、月額67,937円(総務省「家計調査2022年」)。食品ロスの削減は、家計にもやさしい取り組みです。

### 1億円以上を削減するチャンス

中野区のごみの収集・運搬等に掛かる費用は1t当たり約44,617円(令和3年度中野区ごみ処理原価より)。食品ロスを減らせば、その分の経費も減らせます。

### 一人年間178g減らそう

区は、2030年度までに家庭からの食品ロスを475t減らす計画を策定。目標達成には、みなさんの協力が不可欠です。

食品ロスを減らすことは、  
 二酸化炭素やごみを減らす  
 ことにもつながります

ごみゼロ推進課職員▶



## すぐできる 食品ロス削減3つのコツ

身の回りの食品ロスを減らすコツは次の3点。案外簡単に始められ、家計の助けにもなります。



買い物  
 前に

### 冷蔵庫をチェック

買い過ぎを防げます。スマホで撮影しておく  
 と買い物中に確認できて便利

お店では

### すぐに食べるなら手前から

期限が近い手前の物から取れば、お店での  
 食品の廃棄を減らすことにつながります

効果抜群 冷蔵庫の「見える化」

「期限」の違いを知ろう

カテゴリーで分ける

フリースペースを作る



### 消費期限=安全の期限

期限までに食べ切りましょう  
 例: 弁当、ケーキ、サンドイッチなど

### 賞味期限=おいしい目安

期限を過ぎても食べられなくなるわけでは  
 ありません。見た目やにおいで判断を  
 例: 缶詰、スナック菓子、カップ麺など

知っとく

なかの☆もったいない  
 ぱくぱくパートナーズ

食品ロスの削減に積極的に  
 取り組むお店を協力店とし  
 て登録しています。ぜひご  
 利用を



▲詳しくは、区☎