

買った食べ物・作ったお料理

残さず

食べきり! 使いきり!

～10月は食品ロス削減月間です～

食べ残した料理や、使い切れなかった食材を捨ててしまい、「もったいない…」と感じた経験ありませんか? 本来食べられる食品が捨てられてしまう「食品ロス」を減らすことは、ごみの減量だけでなく、家計のムダを減らすことにもつながります。

ちょっとした工夫や心掛けで、食品ロスを減らしましょう!

問合せ 環境政策局 循環型社会推進部 資源循環推進課 ☎ 222-3946 FAX 213-0453

食品ロスを減らすための工夫や心掛け

✓ 冷蔵庫の「見える化」を

冷蔵庫の奥から期限切れや傷んだ食品が見つかった…というのが食品ロスのよくある原因。食品の種類や用途ごとに置き場所を決める、期限が近い食品を手前に配置するなどのルールを決めて、食品ロスを防ぎましょう。

野菜は、できるだけ育った時と同じ環境に近づけた状態で保存することがポイント。ほうれん草やキュウリなどは、縦向きで保存した方が日持ちします。野菜室で野菜を立てて保存すれば、上から見ても在庫が一目瞭然ですね。



✓ 野菜はカットしてから冷凍

野菜は傷む前に冷凍の活用を。ほうれん草や小松菜などの葉物野菜は、調理の際に使いやすい大きさにカットしてから、冷凍しましょう。ポイントは小袋に分けること。調理の際に必要な量だけ解凍できるうえ、急速に冷凍されるので、味や栄養が保たれます。水分の多いキュウリなど冷凍に向かない野菜もあるので、冷凍室と野菜室をうまく使い分けましょう。



✓ 残った料理はリメイクを

お腹いっぱいに残ってしまったけど、明日も同じ物を食べるのは…という方は料理のリメイクを。

例えば、炒め物は、パンに乗せてチーズをかければピザに変身! 思わぬところから美味しい創作料理が生まれるかもしれません。



麻婆茄子がピザに変身!



食べ物の「もったいない!」を探せ! ～京都市フードロスチャレンジ～

「お財布(家計)」、「スーパー」、「冷蔵庫」、「キッチン」の各テーマで、「もったいない」を減らすための知恵や工夫を楽しく紹介していますので、ぜひ御覧ください♪



■ 知れば納得! 食品ロスQ&A ■

Q

食品ロスはどれくらい家計の負担になっているの?

A

食品ロス(食べ残しと手つかず食品)に相当する食品の購入費用は、1世帯当たり年間約5万6千円にもなるという試算も。ごみとして処理する費用も合わせると、年間約6万円、1か月当たり約5千円も食品ロスによるムダが生じています。



Q

期限が近い食品を買う「てまえどり」をしたら、家で使いきれなくて食品ロスになるのでは?

A

公募したモニターに、食品スーパー等での「てまえどり」を実践してもらったところ、期限への意識が高まることで、むしろ家庭からの食品ロスが減ったという調査結果が出ています。無理のない範囲で「てまえどり」を心掛けましょう。



京都市食品ロスゼロプロジェクト

食品ロスの現状と対策や「食べ残しゼロ推進店舗」の情報などを掲載した食品ロスの総合情報サイトです。



防鳥用ケージ(立体型のカラス除けケージ)を購入される方への助成を行っています!

現在、
応募受付中
です!

事業内容

防鳥用ケージの購入費用の一部(1/2、上限15,000円)を助成します。

募集期間

令和4年9月16日(金)～同年10月31日(月)【応募多数の場合は抽選】
※11月以降も予算額に達していない場合は先着順で受付

注 意

防鳥用ケージの使用に当たっては、防鳥用ケージの形状や使用場所、管理方法などに要件があります。詳細は京都市情報館を御覧いただくか、まち美化推進課にお問合せください。

京都市防鳥用ケージ購入助成事業



問合せ

環境政策局 循環型社会推進部 まち美化推進課 ☎ 222-3952

