



★環境かわら版編集部★

NISO事務局(生活環境課内)

連絡先:22-7001

s-kankyo@city.nobeoka.miyazaki.jp

### 家庭での「食べ残し」「直接廃棄」「過剰除去」を減らしましょう



食べ残し



直接廃棄



過剰除去

あなたはこんな買い方をしていますか。チェックしてみましょう！

- 買い物リストは面倒なので作らない
- 冷蔵庫の中や食品ストックを確認しないで買い物に出る
- 賞味期限が先の商品（製造日が最近のもの）を探し棚の奥から取る
- 野菜や果物を必要以上に手でさわりまくる
- スーパーで一度カゴに入れたものを戻す時に、適当な場所に放置する
- おまけが欲しいので、食べたくないおまけ付き食品をたくさん買う
- 1個で足りるのに2個まとめて安く売っている方を買う、あとで無駄になって捨てる
- 野菜を買うとき半分や4分の1で足りるのに、1個の方が割安なのでそちらを買う
- お腹が空いているときに買い物に出て、どれもおいしそうで買いすぎてしまう
- 「数量限定」「期間限定」という謳い文句につられてたいして欲しくないものを買ってしまう
- 安くなっているからといって、そこに並んでいる商品を買って占める

11項目中該当するものが

- ・ゼロ~1項目…… 優秀です。クリエイティブな買い物のエキスパートです。
- ・2~5項目…… まあまあです。
- ・6項目以上…… あなたの買い物は、食品ロスを増やすことに加担しています。日頃の買い物習慣を見直しましょう。

(出典)「賞味期限のウソ 食品ロスはなぜ生まれるのか」 著:井出留美

環境省:食品ロス削減月間より

### 「めざせ!食品ロス・ゼロ」川柳コンテスト

消費者庁は、食品ロス削減の取組を広く国民運動として展開していくことを目的として川柳コンテストを実施し、令和7年度の受賞作品が決定しました。

【内閣府特命担当大臣賞】

ミyakミyakと 続く日本の "もったいない"

【消費者庁長官賞】

捨てちゃうの? 「いただきます」って 言ったのに…  
買いすぎて 野菜しょんぼり 冷蔵庫

【「めざせ!食品ロス・ゼロ」川柳コンテスト審査委員賞】

地球から 「いいね!」をもらう「もったいない」  
学校に あつたらいいな 皆食賞  
食べきって 地球と私 満たされる  
余りもの 母はとじたり 包んだり

説明:卵でとじたり包んだりして別の料理にします

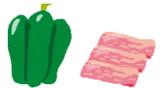
しゃべれたら 多分うるさい 冷蔵庫

説明:消費期限今日までだよ。まだ食べられるよと尽きない小言



### ◆エコデリキッチン◆

### ★丸ごとピーマンの肉巻き



【材料(作りやすい量)】

- 豚バラ薄切り肉…5枚
- ピーマン…5個
- 塩こしょう…少々
- 片栗粉…小さじ1
- サラダ油…小さじ1
- 酒…大きじ1

【作り方】

- ① ピーマンを手で軽くつぶす
- ② ピーマンに豚肉をつよめにまく
- ③ 塩こしょうを振り、片栗粉をまぶす
- ④ 火をつけてサラダ油を入れ、中火で焼き色がつくまで焼く
- ⑤ 酒を加えふたをして3分ほど蒸し焼きにする
- ⑥ タレをかけて煮からめる

タレ { しょうゆ…大きじ1  
みりん…大きじ1  
砂糖…大きじ1/2



★ピーマンの種やヘタの食感と豚肉のうま味が楽しめる一品です。

◎今号のめあて◎

食品ロスを減らしましょう