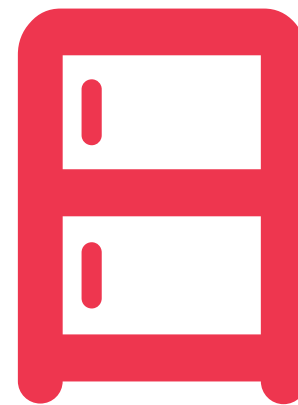


SAPPORO

使いきり! 食べきり! で “もったいない” を減らそう。



SLIM SUNDAY

日曜日は
冷蔵庫を
お片づけ。

札幌市環境局環境事業部 循環型社会推進課
〒060-8611 札幌市中央区北1条西2丁目
TEL: (011)211-2928 FAX: (011)218-5108

さっぽろコミュニケーション



公式Facebookはコチラ▼

www.facebook.com/sapporo.gomi/



食べものに、
もったいないを、
もういちど。
NO-FOODLOSS PROJECT

食品ロス削減国民運動
(NO-FOODLOSS PROJECT)
実施中!



SAPPOROいちばん! 減らそう100g
～ごみのいちばん少ないまちへ みんなで3R～



冷蔵庫から“もったいない”を減らそう。

あなたのおうちの冷蔵庫の中に

使いかけのまま忘れられてしまった食材や

消費期限・賞味期限が切れてしまったものはありませんか。

札幌市の家庭から出る生ごみの中には

食べ残しや手つかずの食品がたくさん含まれていて

なんと年間で、**約2万トン**も捨てられているのです。

たとえば、4人家族では年間**約40kg**、**約2万3,000円**分もの

食品をムダにしていることに！※



日曜日は
冷蔵庫を
お片づけ。

週に1度、冷蔵庫の中をチェック！

- ✓ 消費期限・賞味期限が近い食べもの
- ✓ 肉・魚・野菜などの傷みやすい食べもの

おいしいうちに
忘れずに
食べましょう。



「使い忘れ」
「食べ忘れ」をなくし
食品ロスを
減らしましょう!

SAPPORO SLIM SUNDAY

冷蔵庫の お片づけテク



使い忘れ防止

仲間をまとめる

バター&ジャムの朝食セットなど同じ用途のものや、消費期限・賞味期限の近いものをひとまとめに。



食べ忘れ防止

透明容器に保存

作り置き料理などは、透明の保存容器に入れると中身と残量がひと目で分ります。



二重買い防止

指定席を作る

調味料はドアポケット、肉類はチルド室の右など位置を決めておけば、食品の迷子を防げます。



野菜室のお片づけテク

紙袋で仕切る

野菜は立てて収納するのが基本。野菜の形に合わせて形を変えられる紙袋を使うのがおすすめ。



ひとまとめに

使いかけの野菜は迷子になりやすいので、トレイを置いてひとまとめにし、見やすい場所に設置。



小分けで冷凍

解凍時間が短縮できて便利。「使いやすさ」は、「使いきりやすさ」の基本です。



立てて整頓

食材を入れた保存袋は、立てて収納すると上から見渡すことができ、取り出しもスムーズ。



買う前
買う時
料理の時

SAPPORO SLIM SUNDAY

食べものを ごみにしないコツ

ほんの少しの心がけで、
さらにムダがなくなります。

SSS-STOP FOOD WASTE

買う前 買い物メモを作る



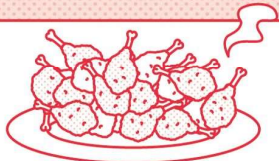
携帯電話で撮影したり、冷蔵庫の食材を管理できるアプリを使うと便利。

買う時 使いきれ的分だけ買う



少量パックやバラ売りの食材を活用して、必要な分だけ購入しましょう。

料理の時 食べきれる量だけ作る



家族の人数に合わせて、食べきれる量を作りましょう。「作りすぎ」が、ごみと体重を増やすもとに。

料理の時 使いきりレシピで料理する



あまっている食材で、献立を考えたり、残りものは上手にアレンジして、食べきりましょう。

消費期限と賞味期限は違います！

消費期限

安全に食べられる期限です。

期限を過ぎたら食べないようにしてください。傷みやすい食品に表記されています。



賞味期限

おいしく食べられる期限です。

期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。傷みにくい食品に表示されています。



「賞味期限切れ」＝「廃棄」ではありません。

賞味期限を過ぎた食品については、見た目やにおいなどで個別に判断しましょう。ただし、一度開封したら、期限に関わらず早めに食べましょう。



調理くずなど食品ロス以外の生ごみを捨てるときは、ギュッとひとしぼり。

生ごみの水分が減ると、ごみが燃えやすくなり、発電効率がアップ。水分が10%減ると、一般家庭1,500軒分の電力が生まれます。

はじめから濡らさない

使わない部分は切り落としてから洗う



捨てる前にしぼる

水切り器などを利用してギュッとひとしぼり



乾燥させる

さらに乾かすと効果大。天日干しがより効果的



減らそう野菜の食品ロス

札幌市の家庭から出る食品ロスの約3割は生鮮野菜。

正しい保存方法と使い切りレシピで

野菜の「もったいない」を減らしましょう。

廃棄された食品ワースト5

1	家庭で調理したもの	33.7%
2	生鮮野菜	28.5%
3	生鮮果物	5.5%
4	穀類・麺類・パン類	4.3%
5	菓子	3.7%

生鮮野菜の廃棄件数ワースト5

1	トマト	37件
2	キュウリ	26件
3	レタス	24件
4	キャベツ	17件
5	長ネギ	15件

※平成29年9月実施の市民60人によるモニター調査結果



生のトマトでも冷凍のトマトでも おいしい簡単スープ トマトスープ



保存のポイント

トマトは、保存袋に入れてそのまま冷凍できます。使用する前に冷水で流すだけでツルツと皮がむけます。

材料(4人分)

- ・トマト …… 4個
- ・タマネギ …… 2個
- ・ブロッコリー …… 1/2個
- ・ベーコン …… 4枚
- ・コンソメ …… 2個
- ・水 …… 480cc
- ・塩 …… 適量
- ・コショウ …… 適量
- ・サラダ油 …… 適量

作り方

トマトとタマネギはくし形に切る。ブロッコリーは小房に分ける。ベーコンは幅1cmに切る。

鍋にサラダ油を熱し、トマト、タマネギ、ベーコンを炒める。タマネギがしんなりしてきたら、水とコンソメを加えて煮る。

ブロッコリーを加え、3分ほど煮てから、塩・こしょうで味を調べて、出来上がり。

冷凍したトマトはスープの他にもトマトソース、ジャム、カレーなど色々な料理に使えます。



生だけじゃない! コリコリ食感と ピリ辛肉みそでごはんもすすむ 麻婆キュウリ



保存のポイント

キュウリは寒さに弱いので、新聞紙等に包み、ビニール袋に入れ、野菜室で立てて保存します。

材料(4人分)

- ・キュウリ …… 5本
- ・豚ひき肉 …… 200g
- ・長ネギ …… 40g
- ・ニンニク …… 1片
- ・ショウガ …… 10g
- ・塩 …… 少々
- ・ごま油 …… 大さじ2
- ・トウバンジャン …… 小さじ1

作り方

キュウリは縦半分、斜め1cm幅に切り軽く塩をふる①。長ネギ、ニンニク、ショウガはみじん切りにする(A)。

砂糖、酒、しょうゆ、テンメンジャンを合わせておく②。

フライパンにごま油を熱し、トウバンジャン、豚ひき肉を炒め、(A)を加え香りが出てきたら、水気を絞った①と②を入れ、サッと炒めたら完成。

仕上げにごま油を少々回し入れると、香りが引き立ちます。



あつという間に ひと玉食べられちゃう レタスしゃぶしゃぶ



保存のポイント

レタスは乾燥に弱いので、一番外の葉で包み、さらにビニール袋に入れて冷蔵庫で保存すると長持ちします。

材料(4人分)

- ・レタス …… 1玉
- ・ロース豚肉 …… 300g
- ・大根 …… 1/2本
- ・ニンジン …… 1本
- ・水菜 …… 1束
- ・昆布 …… 1~2枚
- ・しょうゆ …… 適量
- ・塩 …… 適量

作り方

レタスを食べやすい大きさにちぎる。芯も薄くスライスしておく①。

大根・ニンジンはピーラーを使い、細長い帯状にする。水菜などお好みの野菜もスタンバイ②。

鍋にだし汁・しょうゆ・塩を入れ、①②と、しゃぶしゃぶ用の肉をだし汁にくくらせて食べる。

食べ終わったあとの汁は栄養&野菜エキスたっぷり! 雑炊にして丸ごといただきます。



家庭はもちろん
あらゆるシーンで
“もったいない”を
減らすために。

SAPPORO SLIM SUNDAY

外食での食べ残しも 減らしましょう

POINT,1

健康も考えて、食べきれないメニューなど
適量を注文しましょう。

POINT,2

注文時に食べきれないと思う時は、
ハーフサイズなどがないかを尋ねてみましょう。

札幌市は、宴会や会食での食べ残しを減らす
「2510(ニコッと)スマイル^{うたげ}宴」を推奨しています。

- 1 宴会や会食の開始後25分間と、
終了前10分間は、料理を楽しみましょう。
- 2 料理がたくさん残っているテーブルから、
少ないテーブルに料理を取り分けましょう。
- 3 幹事さんは、予約の際に参加者の性別や年齢、
好き嫌いなどを伝え、適量の注文を心がけましょう。
- 4 宴会中は、「食べ残しのないように!」と
声をかけましょう。



地球の未来と
家族の健康を
守るために。

SAPPORO SLIM SUNDAY

食生活を 見直してみましょ

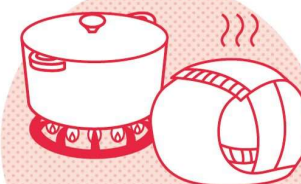
01

環境にやさしい食生活

買い物から調理、片づけ、保存まで「環境に配慮した食生活」を心がけましょう。



買い物には
マイバッグを持参



タオルで包み
余熱で保温調理

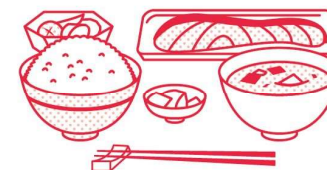
家計にも
やさしいね!

冷蔵庫に
入れなくても
良い食材は
室温で保存

02

からだにやさしい食生活

北海道産の食材を使い、主食、主菜、副菜
を組み合わせ、栄養バランスのとれた健康
で豊かな「北海道型食生活」を心がけ
ましょう。
地産地消は輸送による環境負荷の軽減
にもつながります。



札幌市は、「環境に配慮した食生活」と「北海道型食生活」をあわせた
「ざっぼろ食スタイル」を推奨しています。