知っていますか？
食品ロス

「もったいない」を減らそう

札幌市の家庭から出る生ごみのなかには、
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2万3000円もの食品をムダにしていることになります。

ほんの少しの心がけで食品ロスは減らせます

冷蔵庫整理で「使い忘れ」「食べ忘れ」防止

- ☑ 中身や残量が、一目でわかるように透明容器に保存。
- ☑ 食品の種類やサイズ、用途別に仲間分け。
- ☑ 置く場所を決める。

食べものをゴミにしない

- ☑ 買い物リストを作る。
- ☑ 使いきれる分だけ買う。
- ☑ 食べきれる量だけ作る。
- ☑ 使いきりレシピで料理する。

最後までおいしく食べよう

☑ 作りすぎたら「リメイク料理」

『 ポテトサラダ 』
春巻きの皮に、ハムとチーズと一緒に巻いて揚げて「ポテサラ春巻き」

『 シチュー 』
チキンライスにシチューをかけて、チーズをのせて、オーブンで焼いて「シチュードリア」

期限表示を正しく知ろう

「消費期限」 安全に食べられる期限
傷みやすい食品に表示されています。
期限を過ぎたら食べないように。

「賞味期限」 おいしく食べられる期限
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

※消費期限や賞味期限は、袋や容器を開けないで、表示どおりに保存した場合の期限です。一度開封したら、期限に関わらず早めに食べましょう。

地球の未来と家族の健康を守るために…

食生活を見直してみましょう

- ☑ 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。
- ☑ 北海道産の食材を使い、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。

札幌市は、「環境に配慮した食生活」と「北海道型食生活」を合わせた「さっぽろ食スタイル」を推奨しています。

参考：「日曜日は冷蔵庫をお片づけ」札幌市環境局環境事業部

お問い合わせ先　東保健センター管理栄養士　TEL 011-711-3211　FAX 011-711-3217

さっぽろ市
04-Q03-21-1083
R3-4-107

（エス・ディー・ジーズ）

SDGs

「Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）」の略称。
人類がこの地球で暮らし続けていくために、2030 年までに達成すべき目標です。

持続可能な世界を実現するための 17 のゴール（目標）と 169 のターゲット（取組・手段）から構成されており、地球上の誰一人として取り残さないことを誓っています。
SDGs は発展途上国のみならず、先進国も含めた全ての主体が取り組む普遍的なものであり、札幌市も「SDGs 未来都市」として選定されています。

『食』と SDGsの関係は？

ここ数年のサケ・サンマ・イカ等の記録的な不漁は、気候変動が一因ともいわれています。「食」は栄養のみならず、「環境」、「経済」、「社会」など、様々な分野に関連しており、SDGsが設定する 17 のゴールのほとんど、あるいは、全てにあてはまるのが特徴です。

食品ロスを減らすことも、SDGsの目標達成につながります

日本の食品ロスの量は年間 612 万トンに及びます。日本人 1 人当たりで試算すると、1 日約 132 グラムの食品ロスを起こしていることになります。

これは、**毎日お茶碗 1 杯分程度のご飯（おにぎり1個分）を捨てている**ことになります。

食品ロスを減らすことは、食料の効率的な確保だけでなく、廃棄処理のために発生する温室効果ガスの削減による環境負担の軽減、経済面での生産性の向上にもプラスの効果をもたらします。

未来のために、食卓からできることを始めてみましょう！

参考：外務省ＨＰ「JAPAN SDGs Action Platform」・農林水産省　広報誌「aff（あふ）」2020 年 10 月号

お問い合わせ先　東保健センター管理栄養士　TEL 011-711-3211　FAX 011-711-3217