

使いきり! 食べきり! で “もったいない” を減らそう。



日曜日は
冷蔵庫を
お片づけ。

札幌市環境局環境事業部 ごみ減量推進担当課
〒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!

さっぽろ紙ルール
不用になったら
集団資源回収



さっぽろ市
01-J01-16-1983
28-1-148

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、

賞味期限・消費期限が切れてしまったものはありませんか。

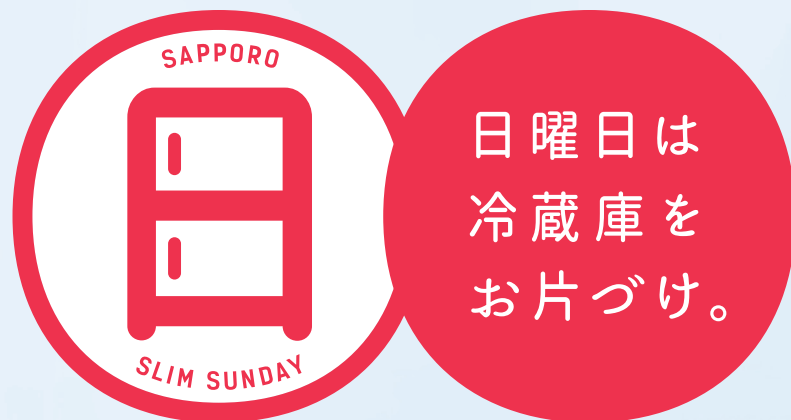
札幌市の家庭から出る生ごみの中には、

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2万3,000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50kg、約3万円**分もの

食品をムダにしていることに!※1



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!

- ✓ 賞味期限・消費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

おいしいときに
忘れずに
食べましょう。



「使い忘れ」
「食べ忘れ」をなくし
食品ロスだけでなく
家計のロスも
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

1 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、賞味期限・消費
期限の近いものをひと
まとめに。



食べ忘れ防止

2 透明容器に保存

中身と残量がひと
目でわかる透明の
保存容器を活用し
ましょう。



二重買い防止

3 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定
位置を決めておけば、食
品の迷子を防げます。



野菜の使い忘れ防止には？

迷子になりやすい、
使いかけの野菜は
トレイを置いてひと
まとめに。見やすい
場所に設置するこ
とがポイント。



お片づけでいいこと

小分けで冷凍

解凍時間が短縮でき
て便利。「使いやすい」
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。



食費節約

食材のムダがなくなれば、
お金のムダもなくなります。
4人家族で年間約3万円の節約に!

電気代節約

詰め込みすぎやムダな
開閉が減れば、年間
54,24kWhの省エネ、
約1,610円の節約!

※北海道経済産業局の試算より

調理時間短縮

食材が探しやすく、取
り出しやすくなれば、
ぐんと時短に。料理
の腕も上がるかも!?

気持ちスッキリ

食材を捨ててしまう
罪悪感もなくなる上、
掃除がしやすくなり、
ますます快適に!

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。



食材を残さず、おいしく食べる料理レシピ



ぎゅうぎゅう焼き

ネットで話題沸騰!あまった野菜を焼くだけでパーティー風に。



おにぎらず

夕べのおかずが、手間をかけずにいっそうおいしく豪華に変身!

重ね煮

野菜は皮つきのまま、重ねて煮るだけ。日持ちもする調理法。

使いきりレシピがいっぱい!
コチラもどうぞ

消費者庁のキッチン



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。

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。



SAPPORO SLIM SUNDAY

食生活を 見直してみましょう。

地球の未来と
家族の健康を
守るために。

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、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
「さっぽろ食スタイル」を推奨しています。

混ぜれば
ごみですが
分ければ
資源です。

SAPPORO SLIM SUNDAY

ごみを資源にするためのポイント

☑️ **♻️**マークがついた容器や包装は、使いきるか軽くすすいで「容器包装プラスチック」へ。

使いきればOK



チューブ

1回すすげばOK



ボトル

固形物が
落ちればOK



トレイ

☑️ **🌿**生ごみは、ギュッとひとしぼり。

生ごみの水分を減らせば、ごみが燃えやすくなって、発電効率アップ。
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



水切り器などを活用して
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

☑️ **📄**紙類は、「雑がみ」または「資源回収」に。

雑がみ

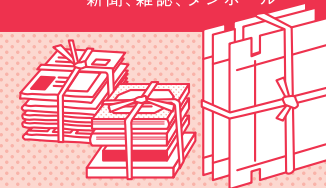
紙箱、包装紙、はがき・封筒など



ビニールやホッチキスなどは
可能な範囲で分ければOK

資源回収

新聞、雑誌、ダンボール



チラシは新聞と、
パンフレット類は雑誌と
まとめればOK

回収日・回収場所はコチラ▼

札幌市 資源回収



☑️ **📺**小型家電・古着は無料の回収拠点へ。

小型家電

ドライヤー、携帯電話、ゲーム機、デジカメ など



小型家電の回収拠点はコチラ▼

札幌市 小型家電



古着

コート、スカート、セーター、ズボン、着物 など



古着の回収拠点はコチラ▼

札幌市 古着リサイクル



札幌市コールセンターでもお近くの回収拠点をご案内しています。
(年中無休 8:00~21:00)

TEL 011-222-4894