

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

札幌市ごみ減量ポータルサイト



「札幌市ごみ減量ポータルサイト」では、
札幌市のごみ減量・3Rに関する取組・情報を発信！
<https://www.sapporo-gomigenryo-portal.jp/>



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～



さっぽろ市
02-J01-26-23
R8-Z-12

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。

冷蔵庫から“もったいない”を減らそう。

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、年間で約1万トンも捨てられているのです。

たとえば、4人家族では約2万円分もの食品をムダにしていることに！

※札幌市「令和5年度組成調査」より試算

買う前
買う時
料理の時

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。

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
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
量だけ作る



家族の人数に合わせて、食べきれ
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
生ごみを捨てる時は、ギュッとひとしぼり。

生ごみは水切りをするだけで約10%も減量できます。
ごみの量が減り、指定ごみ袋の節約につながります。

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



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
外食での食べ残しも減らしましょう。

「使い忘れ」
「食べ忘れ」をなくし
食品ロスを
減らしましょう！

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

作り置きの料理などは、
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定
位置を決めておけば、食
品の迷子を防げます。



冷蔵庫や冷凍庫の収納術などを動画でも解説してます！

「札幌市ごみ減量ポータルサイト」内の「食品ロスZEROセミナー」をチェック！

<https://www.sapporo-gomigenryo-portal.jp/3r-zeroseminar/>



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。



無駄なく食べよう！ フードロス削減の極意3か条

野菜の端材や残り物を無駄なく活用する

「フードロス削減」のコツやレシピをご紹介します！



1

素材を丸ごと味わえる！
～皮やヘタを除かずに調理～



材料 (1人前)

A 酒…小さじ2杯
塩…ひとつまみ
しょうゆ…少々
しょうゆ…少々
溶き卵…大さじ3杯
片栗粉…大さじ2杯

ポイント

・普段捨てがちなピーマンのヘタや種も丸ごと調理する。

B 酒…大さじ1杯
正油…大さじ2 1/2杯
砂糖…小さじ3杯
オイスターソース…小さじ2杯
鶏がらスープ(粉)…小さじ1/2杯
湯…大さじ4杯
しょうゆ…少々

豚もも…150g
たけのこ(細切)…100g
ピーマン…4～5個
ねぎ…3cm
生姜…1片
水溶き片栗粉…片栗粉小さじ2+水小さじ4
ごま油…小さじ2杯
サラダ油…適量
春巻きの皮(10枚入り)…1パック
揚げ油…適量
水溶小麦粉…適量

詳しくは



ピーマン丸ごと使った春巻き

- ①. 豚もも肉は細切りにし、Aにつけこむ。
- ②. たけのこは一度軽くゆでる。
- ③. ピーマンは、皮→細切り、ヘタ→千切り、中わた→2等分にして合わせる。種は別の容器に置いておく。
- ④. ネギと生姜は、1cm角のうす切りにする。
- ⑤. フライパンに油を入れ①をいためる。
- ⑥. ⑤にたけのこ、ピーマンを入れためる。
- ⑦. 別のフライパンに油を入れ、ネギとしょうがの香りを出す。
- ⑧. ⑥と⑦を合わせていため、Bの調味料をいれる。
- ⑨. 水溶き片栗粉を入れ、ごま油をまわし入れる。
- ⑩. 春巻きの皮に⑨の1/10量を入れ、巻く。
- ⑪. ⑩の片面に水溶き小麦粉をつけ、ピーマンの種をつける。
- ⑫. ⑪を揚げ油で揚げて完成!!

【他にもこんなレシピを紹介しています】

・北の大地の恵み 道産食材で作ったスープカレー

2

余った食材を使い切れる！
～具材にこだわらず、楽しく調理～



ポイント

・ホワイトソースは余った長芋で代替。
・冷蔵庫に眠った様々な食材を具材に活用。
・長芋は皮ごとすりおろす。

材料 (1人前)

A キクラゲもどした物…50g
きのこ…90g
人参…25g
冷凍フライドポテト…50g

B 卵…80g
うま味調味料…適量
塩…適量
こしょう…適量

長芋(皮ごと)…250g
魚の切り身(残り物)…150g
MIXチーズ…50g
パン粉…適量
乾燥パセリ…適量
サラダオイル…適量

ホワイトソースを使わない魚介のグラタン

- ①. 長芋のひげをガスコンロの火で炙り皮ごとすりおろす。
- ②. 魚の切り身をダスカットして塩・こしょうをする。Aはひとくち大に切り火を入れておく。
- ③. ①と②(手順)とBを混ぜ合わせMIXチーズを半量混ぜ合わせる。
- ④. サラダオイルを塗った耐熱容器に③を流し入れ、上からMIXチーズ・パン粉をふり入れ180℃のオーブンで20分加熱する。(トースター・グリルでも可)
- ⑤. ④にパセリをふって仕上げる。

【他にもこんなレシピを紹介しています】

・うどんを使った魚介のつみれ

詳しくは



3

じつは美味しく食べられる！
～皮や芯を工夫して調理～



材料 (1人前)

さつまいもの皮
しょうゆ…適量
ハチミツ…適量
サラダ油…適量
ゴマ…適量

ポイント

・剥いたサツマイモの皮を捨てずに調理する。

【他にもこんなレシピを紹介しています】

・ベジブロスのスパイスカレー

サツマイモの芋けんぴ

- ①. サツマイモの皮を水につけアクをとり、棒状に切る。
- ②. キッチンペーパーでしっかり水を切る。
- ③. 160℃～170℃に熱した油で茶色のなるまでカリカリに揚げる。
- ④. しょうゆとハチミツを1:2～1:3の割合で合わせフライパンで温める。
- ⑤. ④に油を切ったサツマイモの皮を絡め、皿に盛り付けてゴマをかけたら完成。

詳しくは

