

環境かわら版

いちのみや
530 作戦実施中!
1人1日53%の
ごみ減量を!



No.88 (平成30年12月1日発行)

※環境かわら版を市ウェブサイトに掲載しております。サイト内検索またはページID検索で「1001801」と検索してください。

宴会・会食の多いこの時期!

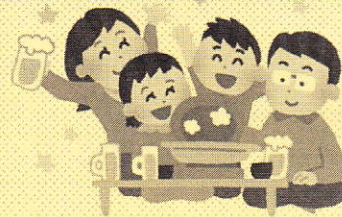
3010運動

を意識して

おいしく残さず食べきろう!

3010運動とは...

最初**30**分 最後**10**分
席で料理を楽しむことで
食べ残しを防ぐ運動です。



まだ食べられるのに捨てられる食品ロスの量

年間**646万トン**

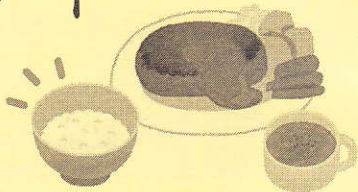
(農林水産省及び環境省「平成27年度推計」)



もったいない
食品ロスを削減!

食品ロス削減のポイント

- ▶ 小盛メニューの利用など適量注文を心がける。
- ▶ 食材は使いきり
食材の在庫管理をして必要な分だけ購入。早く使いきる。
- ▶ 料理は食べきり
食べる分だけ作る。残った食べ物はアレンジして調理。
- ▶ 賞味期限と消費期限の違いを理解する
賞味期限：美味しく食べることができる期限【カップ麺など】
白いや見た目などで食べられるか判断。
消費期限：安心して食べることができる期限【お弁当など】
期限を過ぎたら食べない方が好ましい。



家庭でできる！

衣食住を工夫して
過度な暖房機器の使用を控え
省エネ生活を心がけましょう！

冬の省エネ取り組み

☆マフラー、手袋、レッグ ウォーマーなどの小物 類を活用しましょう

首、手首、足首などの太い血管のある場所を重点的に温めることで、効率よく体を温めることができます。

☆冬が旬の食材を選びま しょう

ごぼうやしょうがなどの冬が旬の食材は体を内側から温める効果があります。

また食材選びは「地産地消」を心がけることで流通に係るCO2も削減できます。

☆窓断熱を見直しましょう

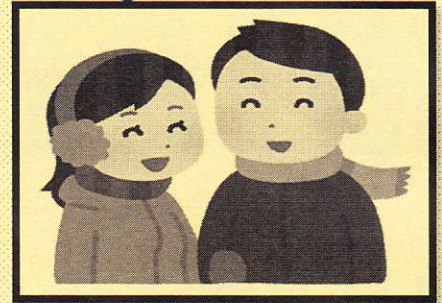
窓に断熱シートや厚手のカーテンなどを取り付けることで、家の中の暖かい空気が外へ出るのを防ぐことができます。

☆ウォームシェアで「暖」 をシェアしましょう

みんなで一つの部屋に集まることで、複数の暖房機器の使用を控えることができます。

また図書館などの公共施設を利用するのもおすすめです。

小物類でおしゃれ感アップ♪



冬は鍋でほかほか



冷たい風もブロック！

