



食品ロス

食べものにも
作った人にも
だんだん
だんだん

を へらそう

おかあさん！
食品ロスって
なあに？



食品ロスとは、
まだ食べられるのに
捨ててしまうことなの

食品ロスの量は
年間472万トン※
1人あたり毎日お茶碗約
1杯分の食べ物を捨てて
いることになるのよ

※農林水産省など2022年度推計

食品ロスを
出さないために!!

買物時→「買いすぎない」
料理時→「作りすぎない」
外食時→「注文しすぎない」
そして→「食べきる」

をご紹介します！ 食品ロス削減推進キャラクター「武者ムシャ君」

松江市では、食品ロスを市民の方々により身近な問題として考えてもらいたいとキャラクターを作成しました。食べ物に感謝しながら残さず食べきることを生きがいとしている「武者ムシャ君」です。今後、食品ロス削減に向けた様々な取り組みの中で武者ムシャ君が登場しますのでご注目ください！

武者ムシャ君活躍中の取り組み
「まっえDANDAN食べきり運動」協力店募集 ▶



誕生日は10月30日
(食品ロス削減の日)

出されたものは
残さず食べきるよ！



武者ムシャ君

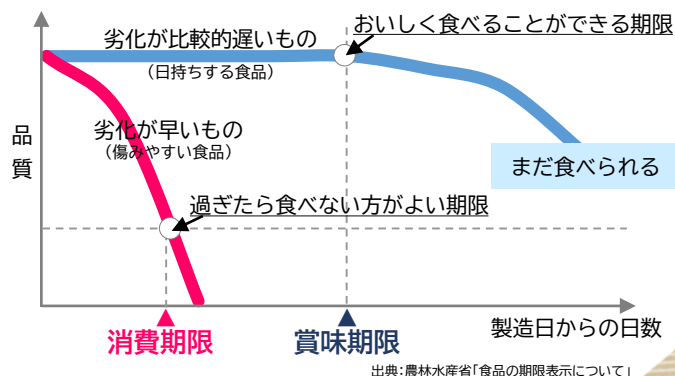
松江市 環境エネルギー課 TEL(0852)55-5271
まっえ環境市民会議 TEL(0852)25-0881

しょうみ
消費期限
安全に食べられる期限

しょうみ
賞味期限
おいしく食べられる期限

の違いをご存じですか？

※いずれも開封していない状態で、表示されている保存方法で保存した場合の期限が表示されています。



「てまえどり」にご協力ください

「てまえどり」とは、購入して**すぐに食べる**場合に、商品棚の手前にある商品等、販売期限の迫った商品を積極的に選ぶ購買行動です。



食べ物に
もったいないをもう一度

すぐに食べるなら、
手前をえらぶ。
『てまえどり』
にご協力ください。

食品ロス
ゼロをめざして

みんなで食卓をもう、清潔にやまじいお部屋を
消費期限 賞味期限 賞味期限

食品ロスクイズに

チャレンジ!!

あなたは
何問正解
できるかな

◆まだ食べられるのに捨てられてしまう食品を
何と言いますか？

- ① 食品ルーズ
- ② 食品ダスト
- ③ 食品ロス
- ④ 食品ごみ



※ クイズの答えはこのチラシの中にあるよ

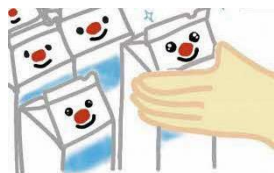
◆食品をおいしく食べることができる期限は
どれでしょうか？

- ① 利用期限
- ② 消費期限
- ③ 有効期限
- ④ 賞味期限



◆食料品店などで食品棚の手前から商品を取る
食品ロス削減の行動を何と言いますか？

- ① 先取り
- ② 手前狩り
- ③ 直前どり
- ④ てまえどり



◆食品ロスを出さないためのお買い物は？

- ① 大量にまとめ買いする
- ② 必要な分だけ買う
- ③ 安売りしている時にはまだあるのに買う
- ④ 予定していなくてもおいしそうなら買う

Let's Try!

リメイク料理

リメイクとは、残ったお料理に調味料やお好みの食材を加えて新しいメニューにすること。

残った「おでん」が
「茶碗蒸し」に変身

【材料】2人分
・おでんの残った具……適宜
・おでんの残り汁……180cc
・卵……Lサイズ1個

【作り方】

- ① おでんの残った具材を1cmくらいに刻む。
- ② ボールなどに卵を割り入れ泡立てないようにときほぐす。
その中に残り汁をくわえ混ぜ合わせる。
- ③ 容器(茶碗やマグカップでも可)に刻んだ①の具材を入れ、
②を茶こしでこしながら入れていく。
- ④ 好みで三つ葉や刻みネギなどをのせる。容器にアルミホイルでふたをする。
- ⑤ 深めのフライパンか鍋に容器を並べ2～3cm程度水をいれ
ふたをして中火で15分程度蒸す。竹串で刺して中が生っぽ
くなければ出来上がり。



食材を無駄にしないレシピ掲載

消費者庁の
キッチン

