

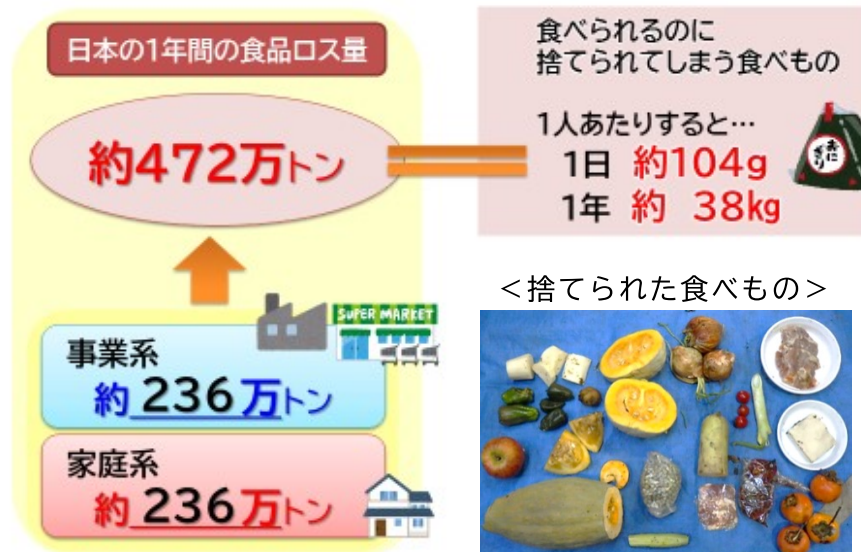
# みんなで減らそう！「食品ロス」



「食品ロス」とは、食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。食品ロスの削減は、私たちの生活に欠かせない「食べる」ことに大きく関わる身近な課題であり、同時に国際社会の共通目標の1つでもあります。私たちの行動ひとつで世界を変えることができます。今日から減らそう、食品ロス！

## <食品ロスの発生量>

日本国内で発生している食品ロス量は年間約472万トン！これは国民一人あたりに換算すると、1日当たり約104gで、コンビニエンスストアのおにぎり1個分の重さに相当します。日本の食料自給率は約37%で、輸入してまで食べ物を捨てていることとなります。限られた食料やエネルギーを無駄にしないためにも、食品ロス削減はとても重要な取り組みです。



資料：農林水産省及び環境省「令和4年度推計」、WFP、消費者庁HP、松本市

## <どうしたら減らせる？>

食品ロスは、食べ物が作られてからわたしたちがいただくまでの、生産、製造、加工、流通、小売、消費のあらゆる段階で発生しています。

わたしたちが食事をいただくまでには、食材を作った方、食材を調理した方など、さまざまな人が携わってきています。それを捨ててしまうのは“もったいない”。できることから始めてみましょう。



## ○今日からできること○

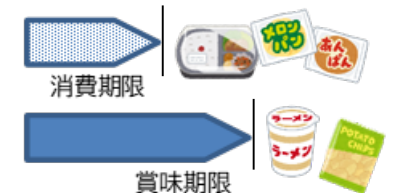
- 食べきれぬ量をよそって、おいしく食べきる
- 家に残っている食品を確認して買いすぎない
- ばら売りや少量パックを活用して使い切れる量を買う
- 賞味期限と消費期限の意味を理解してお買い物をする
- フードシェアリングサービスを使ってお買い物をする
- 傷みやすい食品は早めに使い切る
- 今まで捨てていた野菜の茎や皮などを使って料理する

おいしく食べきる



買いすぎない

期限の意味を理解しよう



# 松本市の取組み：残さず食べよう！30・10運動

残さず食べよう！

## 30・10運動

### ～おうち編～

家庭での食品ロスを減らすための取組みです。  
毎月、家族みんなで意識しよう！

毎月 **30** 日は 冷蔵庫クリーンアップデー  
冷蔵庫内の期限の近いものや野菜・肉等の傷みやすいものを積極的に料理して、冷蔵庫内を整頓しましょう。

毎月 **10** 日は もったいないクッキングデー  
今まで食べられるのに捨てていた野菜の茎や皮を使った野菜まるごとレシピや、余りがちな食品をリメイクしていただく『もったいないクッキング』を実践しましょう。

### ～おそと編～

会食や宴会での食品ロスを減らすための取組みです。  
将来、宴会をするときにやってみよう！

1. 注文時にはおいしく食べきれる量を注文しましょう。

2. 乾杯後 **30** 分間は、席を立たず料理を楽しみましょう。

3. お開き前 **10** 分間は、自分の席で再度料理を楽しみましょう。



## チャレンジ！もったいないクッキング



ブロッコリーの茎きんぴら

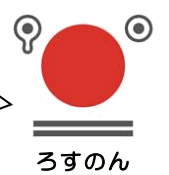


皮付きりんごのパン耳プディング



松本一本ねぎとあるものチヂミ

野菜の茎や皮には、栄養が多く含まれていて、味もあまり変わらないことが多いのん。



ろすのん

松本市 HP にてもったいないクッキングレシピを公開しています。  
ぜひ、チャレンジしてみてください！

「やってみよう！もったいないクッキング」  
<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/soshiki/51/4503.html>



周りの人への  
相談が難しいとき

相談窓口

R6.12月現在

## 悩んだり、 心が疲れてしまったら…

まずは…

- ① 好きなことに打ち込んで、気分をリフレッシュ!!  
スポーツ・お菓子作り・本・マンガ・音楽など
- ② 苦しい気持ちを書き出してみよう  
どうしたらいいか気が付くかも
- ③ 深呼吸して、からだの力を抜こう  
悩んでいるときには呼吸が浅くなっています。  
そんなときには目を閉じて、深呼吸してみましょう。

スッキリ  
効果

おちつき  
効果

リラックス  
効果



## つらい気持ちが続いたり、からだの調子が悪くなったら

楽しい事なんて  
ひとつもない

何もかもうまく  
行かない

誰にも気持ちを  
わかってもらえない

自分の居場所が  
どこにもない

まわりの人に迷惑を  
かけている気がする

イライラがずっと消えない

眠れない

食欲が出ない

おなかが痛い

やる気がずっと出ない

**SOSを出そう!**

## SOSの出し方は…信頼できる人に相談しよう

- 友達には**「ちょっといい?」「いきなり話題変えてもいい?」  
「前から相談したかったんだけど、今話してもいい?」
- 両親なら**「聞いてもらいたい話があるんだけど」  
「まじめな話なんだけど」
- スクールカウンセラーや先生なら**  
「最近よく眠れないのですが」  
「相談したいことがあるのですが」

内容	連絡先・検索先	受付時間
からだやこころの健康の 相談したいとき	<a href="#">松本市健康づくり課</a> ☎ 0263-34-3217	平日 午前8時30分～ 午後5時15分
死にたいくらいつらい 気持ちになったとき	<a href="#">松本市自殺予防専用相談 「いのちのきずな」</a> ☎ 0263-34-3600	平日 午前9時～午後5時15分
誰に話していいか 分からないとき	<a href="#">よりそいホットライン</a> つなぐ ささえる ☎ 0120-279-338	毎日 24時間
LINEやチャットで 悩みを相談	<a href="#">厚生労働省 HP SNS相談</a>	厚生労働省HP→ (SNS相談) 
チャットで 24時間365日相談	<a href="#">あなたのいばしょ</a>	 ←24時間365日 匿名無料で相談
青少年(おおむね20歳 まで)の様々な相談	<a href="#">青少年相談 こども育成課</a> ☎ 0263-34-3183 ysoudan@city.matsuo.lg.jp	月～金曜日 午前10時から午後5時
若者の人生相談 就労相談・職場の悩み等 ★面接相談	<a href="#">若者お悩み相談室</a> 松本市青少年ホーム ☎ 0263-26-1083	相談日時はお問合せ ください (事前予約時間:平日・土曜日 午前9: 00～午後9:00 日曜日 午前9:00 ～午後4:00 火曜日・祝日・年末 年始を除く)
予期せぬ妊娠で 悩んでいるとき	<a href="#">にんしんSOSながの</a> ☎ 0120-68-1192 ninsinsos@ keiroen.or.jp	24時間365日
性自認・性的指向の相談	<a href="#">にじいろのまち相談</a> 人権共生課 ☎ 0263-39-1108	奇数月第3水曜日 偶数月第4火曜日の 午後3時～6時
パートナーからの暴力に ついて(DV)についての 相談	<a href="#">DV相談+ (プラス)</a> ☎ 0120-279-889	24時間無料