

## ダイアリーを記録してみて、あなたのタイプはどれ？

1 買い物が好きで、  
つい買いすぎてしまう！



必要分をメモして  
買い物しよう！

2 いつも冷蔵庫が満杯！



冷蔵庫を整理しよう！  
何があるのかひと目でわかるよ。

3 料理をいっぱい作りたい！  
つい作り過ぎてしまう！



残る量を把握しよう！  
リメイクしてみよう！

4 冷蔵庫の中の存在を忘れてしまう！



期限が近いものは手前に置こう！  
冷蔵庫メモをつくろう！

5 計画的に買い物して  
捨てるものはなし！



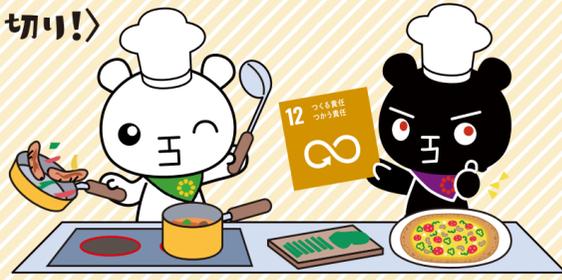
素晴らしいです！  
今後も続けましょう。

## さらにチャレンジ！

①リデュースクッキング〈使い切り！ 食べ切り！〉

食材を無駄なく活用して、生ごみの排出を減らす調理方法です。

- ・残りものの食材で、一品つくろう！  
スープ、カレー、お好み焼き、味噌汁など
- ・皮までまるごと食べよう！  
にんじん、れんこん、りんごなど  
レタスの外葉は刻んでスープの具に
- ・切り方を工夫しよう！  
キャベツの芯やブロッコリーの茎を小さく刻む、  
きのこ類の石づきはぎりぎりのところで切るなど



くわしくは 北九州市 リデュースクッキング講座 検索 消費者庁のキッチン 検索

②生ごみの水分を減らそう〈水切り〉！

生ごみの約80%はなんと水分です。水分を切れば、**ごみが軽くなる**（ごみ量が減る）だけでなく、**腐敗や悪臭も減らす**ことができます。

- ・お茶殻やコーヒー殻は**乾かす**
- ・野菜くず（じゃがいもの皮など）は**濡らさない**  
⇒不要な部分は洗う前に除去しよう
- ・ごみに出す前によく絞る  
⇒**ぎゅっとひと絞りを!**



★どうしても出てしまう生ごみを減らすには

生ごみを**コンポスト化（堆肥化）**して有効利用すれば、さらにごみの減量化、資源化になります。ご自宅で作ったコンポスト（堆肥）で野菜を育て、食べものの循環を体験してみてください。  
生ごみコンポスト化のコツは、「**生ごみリサイクル講座**」に参加して習得することができます。

くわしくは 北九州市 生ごみリサイクル講座 検索

お問い合わせ先：環境局循環社会推進課 ☎582-2187

## 食品ロス削減にはダイアリーが効果的！

食品ロスダイアリーを記録することで、約7割の人が「減った」と感じています。何をどれくらい捨てたのか、実態を明らかにすることが重要なポイントであることがわかります。

STEP 1 見える

「こんなに捨ててたんだ!」と実態がわかります。

STEP 2 気づく

買い過ぎ、作り過ぎなど、傾向・タイプがわかります。

STEP 3 変わる

傾向・タイプに応じて、解決に取り組みます。

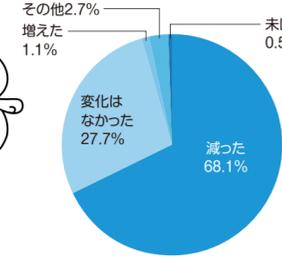
⇨左記参照



夏季・市民モニターアンケート結果から (令和2年実施)

ダイアリーを記録して  
食品ロスは減りましたか

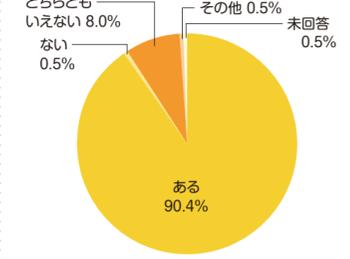
《記録直後のアンケート》



約7割が減ったと回答しました。捨てたものが目に見える形となったことによる効果と考えられます。（「増えた」は、冷蔵庫の整理などを行ったためです。）

ダイアリーは、食品ロス削減のきっかけ・取り組みとして効果があると思いますか

《記録2ヵ月後のアンケート》



約9割の方が効果があると回答しました。多くの方がダイアリーを活用して、食品ロス削減に取り組んだことがうかがえます。

## 買い物と家庭での保存・調理にもちょっとした工夫が大事！

POINT 買い物のとき

- 買い物前に冷蔵庫・食品庫にある食材をチェックする  
⇒重複・無駄買いを防ごう！
- 使う分、食べられる分だけ購入する  
⇒食材の使い切り、食べ切りに！
- 期限表示の意味を知って、計画的に購入する  
⇒すぐ使うなら、期限が近くてもOK!

※消費期限：期限を過ぎたら食べないほうがよい期限  
賞味期限：おいしく食べられる期限  
(過ぎててもすぐに食べられないわけではない)

POINT 家庭での保存・調理

- 食材を適切に保存する  
⇒記載された保存方法に従って！（常温、冷蔵所、冷蔵、冷凍など）
- 食材を上手に使いきる  
⇒残っている食材から先に使おう！  
リメイクレシピで工夫！
- 食べ切れる量を作る  
⇒わが家の適量を知ろう！  
家族の予定や体調を確認しよう！



## 毎月19日に「冷蔵庫のクリーンアップ」をしよう！

定期的に冷蔵庫を整理し、中身をチェックすれば、使い忘れをなくせます。

1 仲間分け

食品の種類（ハム・ソーセージ・デザートなど）や用途ごとに、仲間分けしましょう。

2 容器保存

仲間分けしたものは、容器に入れて保存しましょう。中身と残量がわかるように、透明な容器に入れましょう。

3 期限の近いものから手前に置く

賞味・消費期限の近いものから手前に置きましょう。



4 チェックリストの記入

冷蔵庫内に何があるかわかるように、在庫のチェックリストをつくって、記入しましょう。

5 賞味・消費期限の近いものから食べる

チェックリストを見て、期限が近いものから調理して食べましょう。

6 買い物

買い物に行く前には、チェックリストを確認して、必要な分だけ買うようにしましょう。



今秋、  
ダイアリーを記録する  
市民モニターを  
募集します！（予定）

11月の4週間、ダイアリー記録付けにご協力いただける市民モニター（200名）を募集します。詳しくは、後日の市政だより、HP等でご確認ください！

