

📌 今日からおうちですぐできる！食品ロス削減 to do リスト

Shopping お買い物

- ☐ 冷蔵庫の中身の写真をスマホで撮影。手持ち食材の買い足しを回避！
- ☐ 家にあるもので小腹を満たしてからお出かけ。
- ☐ 使いきれそうにない野菜はカット野菜で。
- ☐ すぐ食べるものは「てまえどり」。
- ☐ 割引シールは環境にもお財布にもやさしい目印。
- ☐ フードシェアリングサービスも活用。

武蔵野市は「TABETE」と連携協定しています



Stock 保存

- ☐ 冷蔵庫の整理整頓。早く食べきたいものは目立つ場所に！
- ☐ お徳用で買ったら、新鮮なうちに使う分ずつ小分けにして冷凍保存。
- ☐ ローリングストック法で食品ロス削減も防災備蓄も！多めに買っておいで賞味期限が近づいたものからおかずやお弁当の「もう1品」に。
- ☐ 野菜保存袋を使ったり「生長点」を傷つけて野菜の鮮度長持ち。
- ☐ 賞味期限は「おいしいめやす」。過ぎても捨てずに食べられるか判断。

チェックしてみよう！

Cooking 調理

- ☐ 「今日は外食するよ！」早めに家族に情報共有して作り過ぎを防止。
- ☐ 根菜は皮をむかずに調理すればごみも手間も削減。
- ☐ 生ごみは水をよく切ってから「燃やすごみ」へ。
- ☐ 月に一度は冷蔵庫の在庫一掃の日！定期的に冷蔵庫をすっきりさせる。
- ☐ たまにしか使わない調味料やドレッシングは余りがち。個包装もうまく活用！



Step 1

皮付きのまま食べるので、野菜はよく洗ってから、すべての食材を一口大に切ります。



Step 2

茎→根菜→ベーコンの順で重ねて炊飯器に入れ、★と水を入れます。



Step 3

通常炊飯ボタンを押して、炊き終わるまで待ちます。

「お仕事や家事育児で多忙でも日常に取り入れやすい」を大切に、レシピを考えました。炊飯中にほかのことに時間を充てられますし、皮をむかずに調理する分生ごみを減らせます。分量も多めで作り置きにもぴったり。

試作した際に廃棄した生ごみはたったこれだけ！

ぜひ日常に取り入れてみてください。

クックパッドに武蔵野市公式キッチン開設しています！



こちらのQRコードからアクセス！

武蔵野市 環境部 ごみ総合対策課

ごみ減量情報紙
武蔵野ごみニュース

発行：武蔵野市
ごみ総合対策課
〒180-0012
東京都武蔵野市緑町 3-1-5
武蔵野クリーンセンター内
TEL：0422-60-1802
(平日 8:30 ~ 17:00)



gomy news

武蔵野ごみニュース

Vol.34
2025.02

冬の特集号

— 数字で見る食品ロス —

食品ロス削減が **家計** を救う



付録

冬にぴったりホットな食品ロス削減レシピカード
皮ごと！野菜の R a t a (ごった煮)

今日からおうちですぐできる！
食品ロス削減 to do リスト

— 数字で見る食品ロス —

食品ロス削減が家計を救う

食品ロスとは、

「まだ食べられるのに

捨てられてしまう」食品のことです。

今回の特集では、食品ロスにまつわる数字をご紹介します。

103g

国民1人1日当たりの食品ロス量



国民1人ひとりが毎日おにぎりを
1つ捨てている計算になります。

農林水産省 令和6年6月21日公表 令和4年度推計値より



実際に武蔵野市内の家庭から出された手つかず食品
(令和5年度武蔵野市ごみ組成分析調査委託報告書より)



+64%

ミネソタ大学(アメリカ)の調査によると、
空腹時に買い物をする事で最大64%買
い物の金額が増えてしまったそうです。小
腹を満たしてから買い物に行くことで、余
計な買い物をしなくて済みます。

「食品ロスを減らす！食品お片付け・お買い物マニュアル」
(消費者庁HPより)

お腹すいたなあ



7,310 kℓ

※水1ℓ=1kgとして計算した場合

武蔵野市の「燃やすごみ」の中身を調べると約47%が生ごみでした。

生ごみの約80%が水分と言われていますので、令和5年度の武蔵野市の家庭から出た燃やすごみ量から考えると、1年間に7,310kℓもの水を燃やすために貴重な税金が使われている計算になります。

令和6年度版 事業概要 廃棄物の抑制・
再利用と適正処理
(統計：令和5年度実績)より



武蔵野市内の家庭でよく使われる
20ℓ相当の市指定ごみ処理袋に置き換えると

365,500 袋



袋は1枚40円なので

1,462 万円

燃やすごみを出す前に生ごみの水分を切っていただくと、
市指定ごみ処理袋の購入代金を節約することができます。



付録

冬にぴったり ホットな食品ロス削減レシピカード



2024年11/23(土)食育
フェスタにて試食提供を
行いました。
野菜を非常に柔らかくな
るまで煮込むので、子
ども連れの参加者様より

皮がついていても
気にせず
おいしく食べられる

子どもがいつもは
野菜を食べないのに、
この煮物は完食した

など、うれしい声をいた
だきました。ぜひ試して
みてください！



食品ロス「しない」レシピを体験しよう！
皮ごと！
野菜の Rata (ごった煮)

作業時間
10分

あとは炊飯器におまかせ！(完成まで60分)

材料
(副菜として、5～6人分)

- 人参 中 1本
- 大根 中 1/4～1/5本
- 蓮根 小 1節
- ブロッコリー 小 1/2株
- ベーコン 1枚
- 水 材料が浸かりきらず
少し飛び出る程度の量

調味料

- | 和風 | 洋風 |
|-------------------------------|-------------------|
| 砂糖 大さじ2 | コンソメ 大さじ1 |
| 塩 少々 | パイヨン 小さじ1/2 |
| だしの素 大さじ2 | 塩 少々 |
| めんつゆ 40ml
(軽く鍋1周くらい) | |

写真は洋風の調味料で調理したものです。
写真内のブロッコリーの房部分は、別茹でして追加しています。