

もったいない! ちょっとした行動で減らせる 食品ロス



みなさんは日々の生活の中で、「購入した食材を使い切れずに捨ててしまった」「調理の際に過剰に皮むきをして捨ててしまった」「お店で料理を頼みすぎて食べ残してしまった」という経験はありませんか？

まだ食べられるのに捨てられている食べ物、いわゆる「食品ロス」。日本では年間約632万トンにも上り、日本人1人当たりに換算すると、毎日お茶碗約1杯分(約136g)のご飯の量を捨てているのと同じことになります。

大切な食べ物を無駄なく消費し、食品ロスを減らして、環境面や家計面にとってもプラスになるように日頃の生活を見直しましょう。

買物の工夫



こまめに冷蔵庫の中身を確認し、買い物リストをつくる

買うものをリスト化することで買い忘れや二重買いを防ぎましょう！

小売りやばら売り、少量パックを利用する

安売りしているからと言って使い切れない量を買わないようにしましょう！
特に一人暮らしの場合は、少量パックのものを活用しましょう！

食品の期限表示を正しく理解する

「賞味期限」……おいしく味わうことができる期限。期限を過ぎても、すぐに食べられないということではありません。(カップめん、レトルト食品、スナック菓子など)

「消費期限」……期限を過ぎたら食べない方がよい期限。期限を過ぎると、腐敗・劣化の恐れがあります。(お弁当、サンドウィッチ、そうざいなど)

料理の工夫



食べきれぬ量だけ作る

食べ残しを減らしましょう！

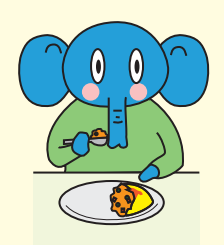
皮むきなどで過剰除去せず、余ったものは有効活用し、丸ごと使い切る

食べられる部分を捨てないようにして、余った部分はほかの料理で使うなど工夫を試みましょう！

余ったら小分け冷凍する

使い切れなかったものは、よく使う量に小分けして冷凍保存しましょう！
小分けすることで冷凍しやすく、そして使いやすくなります。

外食の工夫



料理の量を選べる店を利用し、食べきれぬ量だけ頼む

料理を注文するときには、ボリュームや食材を確認し、食べ残しを減らしましょう！

【宴会での食べ残しにも注意！】

30・10(サンマルイチマル)運動とは、宴会時に最初の30分、最後の10分は食事を楽しみ、食べ残しを減らす運動です。

宴会時等において「もったいない」を心がけ、食品ロスの削減に取り組みましょう！



島根県金融広報委員会からのお知らせ

金銭・金融教育の講師を派遣します

学校・PTA活動・講演会・講習会・各種勉強会

島根県金融広報委員会では、学校・講演会・講習会・各種勉強会に、専門的な知識を持つ金融広報アドバイザーなどの講師を無料で派遣しています。まずはお電話下さい！

金融広報アドバイザーとは？

「くらしに身近な金融情報」を中立・公正な立場から提供している島根県金融広報委員会の活動に賛同するボランティアの方々に、島根県金融広報委員会が委嘱しています。

※資産運用や金融トラブルの処理に関する個人の相談に応じることはできません。

テーマ事例

生活設計・家計管理
・終活のためのエンディングノート
・シニア世代のライフプラン
・社会人になる前に～税金と社会保険の基礎知識～

消費者問題
・気をつけよう！最近の消費者トラブルの事例と対策
・賢い消費者になるために～契約の基本～

金融経済のしくみ
・金融商品の基礎知識と選び方
・私たちが取り巻く金融経済の動き

金銭教育
・おこづかいゲームやクイズに挑戦しよう！
・限られた予算の中でカレーを作ってみよう！
・生きる力を育む家庭のできる金銭教育のすすめ

講師派遣について

- ・実施時期：随時(平日・休日を問いません)
- ・実施時間：1回あたり60～90分(学校では30分から対応可能)
- ・参加者：原則10名以上のグループ
- ・お申込み時期：原則として開催日の1か月前まで
- ・費用：無料(ただし、会場は主催者でご用意下さい)

島根県金融広報委員会

事務局：日本銀行松江支店
〒690-8553 島根県松江市母衣町55-3
TEL:0852-32-1509
FAX:0852-32-2042



<http://www3.boj.or.jp/matsue/kinkoui/kinkoui.html>

市町村の消費生活・多重債務相談窓口の電話番号

松江市消費・生活相談室	0852-55-5148	川本町町民生活課	0855-72-0632
浜田市消費生活相談室	0855-23-3160	美郷町住民課	0855-75-1213
出雲市生活・消費相談センター	0853-21-6682	邑南町町民課	0855-95-1114
益田市消費生活センター	0856-22-2556	津和野町税務住民課	0856-74-0059
大田市人権推進課	0854-83-8039	吉賀町税務住民課	0856-77-1113
安来市市民相談室	0854-23-3068	海士町総務課	08514-2-0112
江津市総務課行政係	0855-52-2501(内線1312)	西ノ島町総務課	08514-6-0101
雲南市消費生活センター	0854-40-1123	知夫村総務課	08514-8-2211
奥出雲町町民課	0854-54-2510	隠岐の島町企画財政課	08512-2-8566
飯南町住民課	0854-72-0311		

この広報の内容に関するお問い合わせは

島根県 環境生活総務課 消費とくらしの安全室
TEL 0852-22-5103 http://www.pref.shimane.lg.jp/shohi_kurashi/

発行：島根県 環境生活総務課 消費とくらしの安全室 〒690-0887 島根県松江市殿町8-3
本誌記事の無断転載はご遠慮ください。 事前に島根県環境生活総務課消費とくらしの安全室にご照会ください。

島根県

くらしの情報 VOL.11

平成29年3月

島根県環境生活総務課
消費とくらしの安全室

ちょっと待って! 契約は慎重に!

春は進学や就職等で新しい土地・環境に変わる人が増える時期です。それに伴い、インターネット・電話等の通信関係や電気・ガス・水道、賃貸住宅など様々な契約をする機会が増えます。

特に、社会経験がまだ十分でない若者が悪質業者に狙われやすい時期でもあり、マルチ商法や強引な訪問販売など、契約に関する消費者トラブルが増える傾向があります。自分や家族の身にも起こりうることで、契約は慎重に行うことはもちろん、トラブルに遭った際の対処法も知っておくことが大切です。

マルチ商法



訪問販売



トラブル事例は次ページに!

少しでも不安を感じたらすぐに相談! ※通話料は有料です。

消費者ホットライン

局番なしの188(泣き寝入りはイヤヤ!)

※お近くの相談窓口をご案内します。

島根県消費者センター

0852-32-5916

受付時間/日曜～金曜 8:30～17:00(祝日・年末年始を除く)
※日曜は電話相談のみで12:00～13:00は休み

島根県消費者センター
石見地区相談室

0856-23-3657

受付時間/月曜～金曜 8:30～12:00、13:00～17:00
(祝日・年末年始を除く)

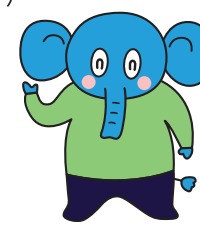
警察相談専用電話

#9110 または 0852-31-9110

受付時間/月曜～金曜 8:30～17:15
※土日・祝日・年末年始及び時間外は当直員が対応します。



島根県警察
シンボルマスコット
みこびーくん



島根県消費者センター
マスコットキャラクター
だまされんないゾウくん

