八王子市消費生活ニュース

編集・発行　八王子市消費生活センター／同消費生活啓発推進委員会

2022年12月
（令和４年）
第136号

食品ロスを減らしましょう

あなたも1日でおにぎり1個分の食べ物を無駄にしているかも？！

食品ロスとは、本来食べられるにもかかわらず捨てられている食品のことです。

●国内の食品ロス量は年間522万トン（令和2年度推計）

●毎日大型（10トン）トラック約1，430台分を廃棄

年間1人あたりの食品ロス量は41kg。毎日おにぎり1個分（113g）の食べ物を捨てている計算になります。

今日から実践！食品ロス削減

ご家庭編

適切に保存する

▸食品に記載された保存方法に従って保存する

▸野菜は、冷凍・茹でるなどの下処理をして、ストックする

食材を上手に使いきる

▸残っている食材から使う

▸作り過ぎて残った料理は、リメイクレシピなどで工夫する

食べきれる量を作る

▸体調や健康、家族の予定も配慮する

お買い物編

買物前に、食材をチェック

買物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材を確認する

▸メモ書きやスマホで撮影し、買物時の参考にする

必要な分だけ買う

使う分・食べきれる量だけ買う

▸まとめ買いを避け、必要な分だけ買って、食べきる

期限表示を知って、賢く買う

利用予定と照らして、期限表示を確認する

▸すぐ使う食品は、棚の手前から取る

～覚えておこう！　食品の期限表示～

食品の期限表示は、「消費期限」と「賞味期限」の2種類があります。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。

消費期限は「食べても安全な期限」、**賞味期限**は「おいしく食べることができる期限」です。賞味期限は、過ぎてもすぐに廃棄せずに自分で食べられるかどうかを判断することも大切です。

（消費者庁、農林水産省ホームページ一部引用）

タベスケ Hachioji

～八王子市の取り組み～

「タベスケHachioji」は、食品ロス削減を目的とした“お店”と“消費者”のマッチングサービスです。

市内のお店が、賞味期限・消費期限の近づいた食品や訳あり品などを割引価格で専用ホームページに出品します。消費者は、スマホやパソコンでその商品を予約し、お店でお得に購入することができます。

“食品ロス削減に貢献できる”“お得に購入できる”だけでなく、“新しいお店を発掘できる”“お店を応援できる”といったメリットもあります。

「タベスケHachioji」を活用してみましょう！

ユーザー登録（無料）が必要です。登録はこちらから。

【問い合わせ先】ごみ減量対策課　☎042-620-7256　Fax042-626-4506

おしらせ

令和5年2/4（土）　参加無料

第56回 八王子市消費生活フェスティバル

チャレンジしよう！くらしに活かすSDGs

●場所：クリエイトホール　５階
●時間：午前１１時～午後４時
●申込：不要（直接会場へ）

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止を図るため、上記講演会やイベントの予定を変更する場合があります。参加をお考えの方は、事前に消費生活センターにご確認ください。

＼ 契約のトラブルなどでお困りの際は、まずご相談ください ／

八王子市消費生活センター

相談専用電話：☎０４２－６３１－５４５５

月～土曜日の午前９時～午後４時30分（祝・休日、年末年始を除く）

＊年末年始を除く祝・休日については「消費者ホットライン」☎ 188でご相談（午前10時～午後４時）を受け付けています。

＊相談は無料、秘密は守られます。
＊クリエイトホール休館日は電話相談のみとなります。
＊土曜日にお越しの際は、事前に電話連絡をお願いします。

〒192-0082 八王子市東町５-６ クリエイトホール地下１階
電話：042-631-5456　ＦＡＸ：042-643-0025

八王子市公式LINEアカウント

スマートフォンやタブレットでも、消費生活ニュースをご覧いただけます。友だち追加は右の二次元コードから！