

2050年に向けた「ぐんま5つのゼロ宣言」

- 宣言1 自然災害による死者「ゼロ」
- 宣言2 温室効果ガス排出量「ゼロ」
- 宣言3 災害時の停電 「ゼロ」
- 宣言4 プラスチックごみ 「ゼロ」
- 宣言5 食品ロス 「ゼロ」

すぐに  
た とき  
食べる時は・・・



©群馬県 ぐんまちゃん

て まえ と  
手前から取ってね!

# 群馬県の食品ロスの現状

群馬県では、年間11.6万トンの食品ロス（まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のこと）が発生していると推計されています（令和元年度）。これは、県民一人当たりに換算すると、毎日お茶碗約1杯分（約164g）の食べ物を捨てている計算になります。食品ロス削減のためには、食材を使う分だけ買い物したり、食材を上手に使い切る工夫をするなど、一人一人の意識と行動が必要です。



今日から  
始める

## 食品ロス削減

～買い物で、食材の保存で、料理で実践しよう～

### 1 買い物前に冷蔵庫内などをチェック

家の中のどこに、どんな食材・食品があるか把握しましょう。冷蔵庫、冷凍庫などを確認してみましょう。

### 2 食材は使う分だけ買う

今日使うもの、補充する食材など、メモを活用して使い切れる分だけ買いましょう。

### 3 人や社会、環境に配慮した買い物を（てまえどり）

今日使う物なら、スーパー等の棚の前の方から商品を選びましょう。

### 4 適切に保存する

食材を買ったら、食品に記載された方法に従って保存しましょう。野菜は、冷凍、茹でるなどの下処理をしてストックしましょう。

### 5 食材を上手に使いきる

残っている食材から使いましょう。作りすぎて残った料理などは、リメイクレシピなどで工夫して使い切りましょう。

### 6 在庫一掃の日をつくって食べきる

日を決めて家にあるものだけで料理をすることで冷蔵庫もスッキリします。余っている食材で何ができるかチャレンジしてみましょう。

もったいない  
MOTTAINAIクッキング



◀◀◀ 群馬県の公式YouTubeチャンネル「tsulunos」では、消費期限が近い食品や家庭で余りがちな食品を上手に使いきり、無駄なくおいしく食べきることをコンセプトにしたレシピ動画を紹介中!

<https://tsulunos.jp/single.cgi?id=1258> (Let's MOTTAINAIクッキング)