

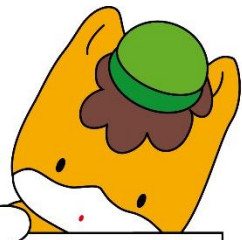
# 群馬県は、食品ロスの削減、 生ごみの減量に取り組んでいます。



「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」

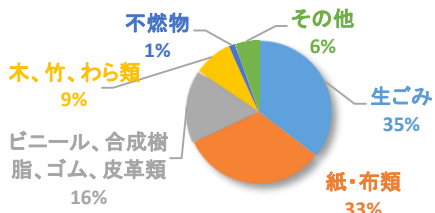
## 「3きり運動」にご協力ください！

群馬県内で排出されたごみの約35%が「生ごみ」であり、そのうち食べ残しや期限切れ、皮の厚むきなど、本来食べることができた部分が「食品ロス」です。ごみを減らすためには、「生ごみ」の減量、「食品ロス」の削減が欠かせません。下に掲げた「3きり運動」にご賛同いただき、**食べ残しなどを減らす取組**にご協力をお願いします。

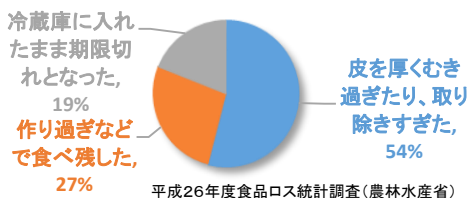


3きり運動

### 焼却処分されたごみの内訳



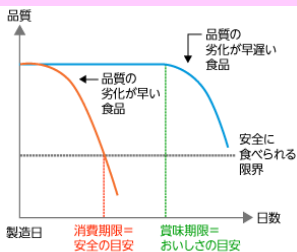
### 家庭での食品ロスの原因



## 1 賞味期限を正しく理解する

食品の期限表示は、「消費期限」と「賞味期限」の2種類があり、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」で品質の劣化が早い食品に表示されています。賞味期限は「おいしく食べることができる期限」で、比較的品質が劣化しにくい食品に表示されています。**賞味期限は、過ぎて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。**



## 食材を使いきる

- 残っている食材から使いましょう。また野菜や果物の皮は厚むきしないようにしましょう。
- 週に1回は「冷蔵庫一掃日」(消費期限が近い食材を使い切る日)を設定しましょう。

## 料理を食べきる

- もし、食べきれなかった場合は、他の料理に作り替えるなど、献立や調理方法を工夫しましょう。
- チェック【クックパッド消費者庁の公式キッチン】**  
<http://cookpad.com/kitchen/10421939>

## 捨てるときは水をきる

- 生ごみを捨てるときは、しっかり水切りをして、ごみの重量を軽くしてから捨てましょう。

## 2 計画的に買う

- 必要な食品を、必要なときに、必要な量だけ購入しましょう。買い物に出かける前には、冷蔵庫の中をチェックしてみましょう。
- 必要以上に買った場合は冷凍保存も活用しましょう。
- ばら売り・量り売りを積極的に利用しましょう。

## 外食でできる食べきり

- ご飯を小盛にできるか、苦手な食材を除けるかなど、自分の適量を注文しましょう。
- 食べきれないときは、食べ残しを持ち帰れるか、お店に聞いてみましょう。

【食べきり協力店】

<https://www.pref.gunma.jp/site/eco/501732.html>

