



第3号(平成24年7月発行)

おいしいとやま食べきり運動 つう たペキリン しん★

富山市では、家庭や外食時での食べ残しを減らし、おいしい富山の食材を食べきることを目的とした「おいしいとやま食べきり運動」を展開中です。この「たペキりんつうしん」では、食べきるための様々な取り組みや活動などを紹介していきたいと思ひます。

「みんなの消費生活展」でたペキリン玉入れにチャレンジしよう！

7月21日に行われる「みんなの消費生活展」に、たペキリンコーナーが設置されます。たペキリンの玉入れがあるので、ぜひ遊びに来てください。玉がうまく入れば、ステキなプレゼントがもらえるよ。

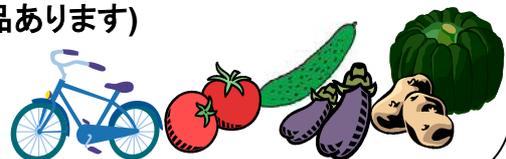
〈2012 みんなの消費生活展〉

とき 平成24年7月21日(土)午前10時～午後3時30分
ところ 富山市民プラザ



●内 容

- ・消費者団体、グループ研究発表コーナー ・家庭用品バザール
- ・体験コーナー ・家具や自転車などのリサイクル品販売コーナー
- ・環境保全コーナー ・ごみ減量化、資源化コーナー
- ・食の安全表示コーナー ・クイズラリー(楽しい景品あります)
- ・たペキリンコーナー ・計量コーナー
- ・朝市(AM9:30～)



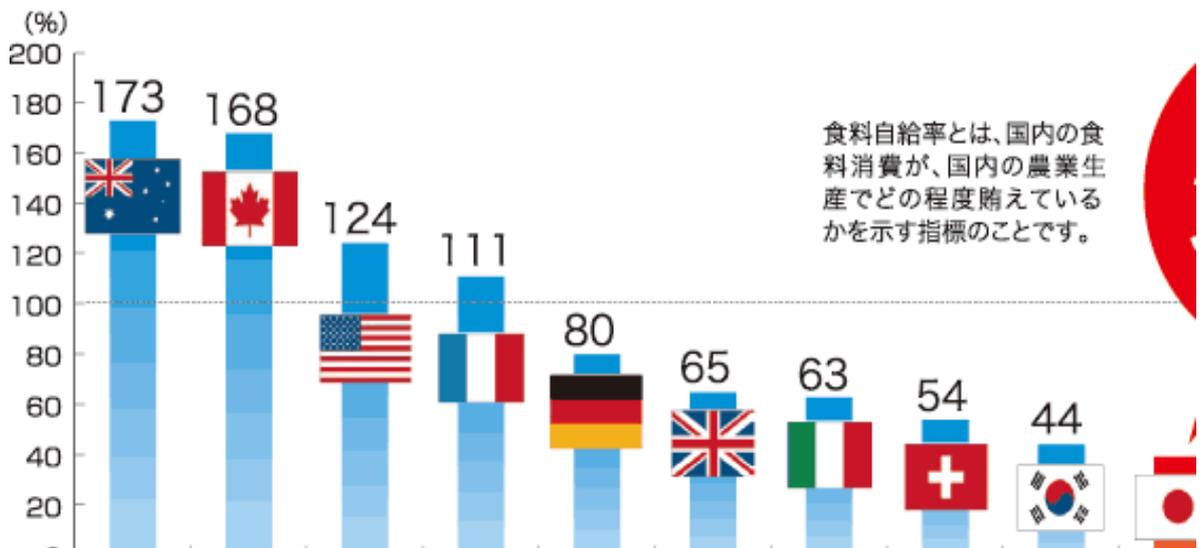
日本の食料事情について考えよう

日本の食料自給率がどのくらいかご存知ですか？

日本の食料自給率は、戦後大きく低下しました。

昭和40年度・・・73%⇒平成22年度・・・39%

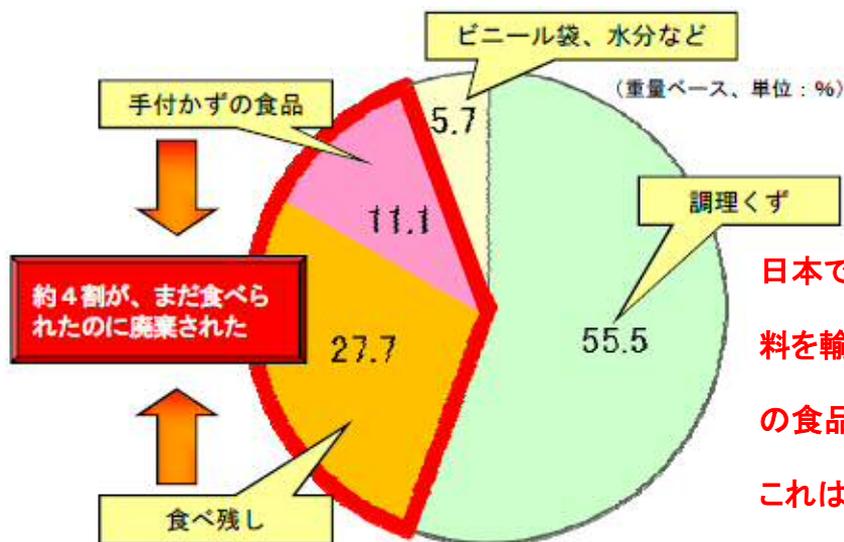
これは、主要先進国の中では最低水準の自給率です。



その一方で、日本は年間約1,900万トンもの食料を廃棄しているのです。

この中には、本来食べられるにもかかわらず捨てられているもの、いわゆる「食品ロス」が約500万～900万トン含まれると推測されています。

家庭から出た台所ごみの組成(平成14年)では、大量の食品廃棄物が発生している。



日本では、年間約5,700万トンの食料を輸入する一方、約1,900万トンの食品廃棄物が発生。

これは、同時期の世界の食料援助量(約600万トン)の約3倍に相当。

資料:京都市環境局調べを基に、農林水産省で作成。

今、わたしたちができることは

一人ひとりができることから食料の無駄を減らすアクションを起こしていきましょう！
家庭で、あるいは職場で、ほんの少し食べきりを意識してみることから始めてみませんか？

家庭での取り組み例

- ①買い物の前に冷蔵庫を確認⇒買いすぎを防ぎましょう
- ②賞味期限を日ごろから点検⇒「期限切れ」をなくしましょう
- ③消費期限と賞味期限の違いを正しく理解⇒食品についての理解にもつながります
- ④食材を無駄にしないアイデア食べきり料理、残りものリメイク料理⇒料理のスキルもUP！

家庭では、1人1日当たり約11gの食べ残しがあります。

富山市(約16万世帯)にあてはめると、1年間で約1,800トンの食べ残しが廃棄されていることとなります。その量は、ゴミ収集車500台分に相当します。

残さず食べきること、1,800トンの焼却ゴミが減ると、二酸化炭素600トンの排出削減につながります。これはスギの木に換算すると約43,000本の植樹に相当するのです。



職場での取り組み例



(C)KNB 市内事業所の社員食堂

- ①昼食時の外食・弁当は食べ残さない。
- ②社員食堂では、食べきりメニュー（小盛・単品）を設ける。
- ③宴会の席では、開始後20分、終了前10分間は、席を立たずにしっかり食べる時間を作る。
- ④幹事さんや司会者の方は、宴会中に「食べ残さないように」と声かけをする。

食べきり運動協力店

おいしいとやま食べきり運動に賛同し、さまざまな取り組みを行っているお店は、市内に約720店舗あります。小盛りメニューやお客様への声かけなどのほか、おいしく食べきるための工夫をしているお店もあります。ぜひ、あなたのお気に入りの「食べきり協力店」を見つけてみて下さい。

食べきり運動協力店の情報は・・・<http://tabekiri.jp>



自遊館ビアホールでお得に食べきリン！

とやま自遊館

富山市湊入船町9-1
電話 076-444-2100



これからの季節、ビアホールに出かけられる方も多いのではないのでしょうか？
とやま自遊館ビアホールには、「**食べきって、飲みきって 500円キャッシュバック**」というお得なプランがあります。

この夏は、食べきり運動に参加して、お得に500円をゲットしてみたいはいかが？

【食べきって、飲みきって 500円キャッシュバック】

グループ全員が規定時間(20:30)までに食べ物・飲み物を残さずお召し上がりいただくと、なんと全員に500円ずつキャッシュバック！

- * 子ども(小学生以下)は除きます。
- * 参加希望のグループは当日 19:30 までに受付でお申し込みが必要です。
- * 食べきり・飲みきり判定はグループごととさせていただきます。



キリンの帽子をかぶった食べきり判定員が食べきりチェック！

たべきりレシピ&アイデア集

～みなさんから寄せいただいたアイデアを紹介します～

★まずお買い物に行く前に冷蔵庫チェック！無駄な二重買いをしないことがとても大切です。そして安いから、と買いためしないこと。雑誌のレシピもその通り作るのではなく、代用できるものがあればそれでOK！新たな美味しさに会えるという楽しみもありますよ☆料理のスキルもUPです！

★あまった納豆は、卵とあわせて塩コショウ、うどんたれを少し入れてスクランブルエッグみたいに焼き上げました。

★野菜や果物の皮・キャベツやレタスの外葉など固いところは、細かく切って、ミキサーでジュースにします。バナナやヨーグルト・牛乳などと混ぜるとおいしく食べれます。

☆食材をムダにしないアイデアや食べきり料理、リメイク料理などのレシピを募集中です。写真(画像)を添えてご応募ください。ご応募いただいた方には粗品を進呈いたします。

「おいしいとやま食べきり運動実行チーム」事務局

〒930-8510 富山市新桜町7-38 富山市消費生活センター
TEL 076-443-2123 FAX 076-443-2176 <http://tabekiri.jp>

