

みんなで減らそう！「食品ロス」

「食品ロス」とは、食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。食品ロスの削減は、私たちの生活に欠かせない「食べる」ことに大きく関わる身近な課題であり、同時に国際社会の共通目標の1つでもあります。私たちの行動ひとつで世界を変えることができます。今日から減らそう、食品ロス！

<食品ロスの発生量>

日本国内で発生している食品ロス量は年間約523万トン！これは国民一人あたりに換算すると、1日当たり約114gで、コンビニエンスストアのおにぎり1個分の重さに相当します。日本の食料自給率は約37%で、輸入してまで食べ物を捨てていることとなります。限られた食料やエネルギーを無駄にしないためにも、食品ロス削減はとても重要な取り組みです。

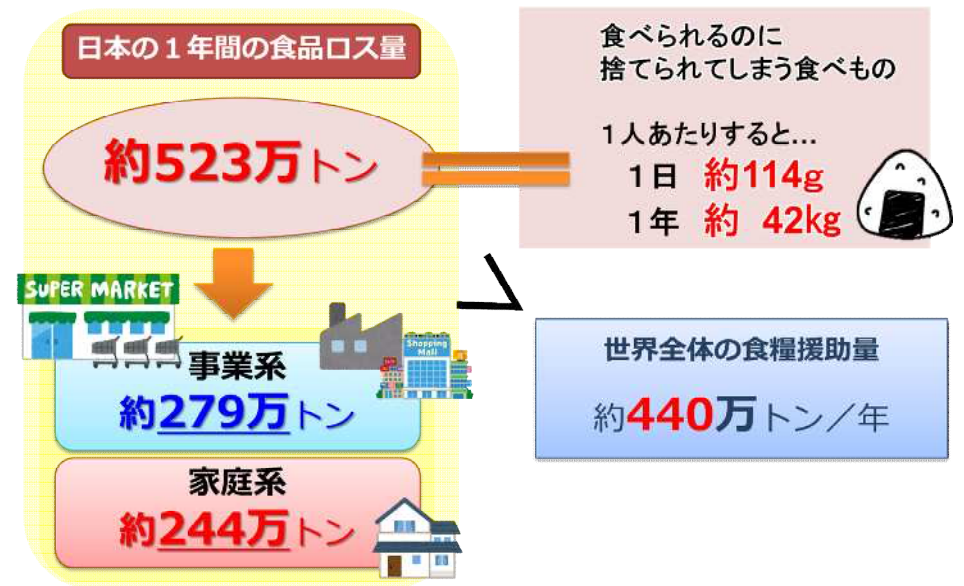
<どうしたら減らせる？>

食品ロスは、食べ物が作られてからわたしたちがいただくまでの、生産、製造、加工、流通、小売、消費のあらゆる段階で発生しています。この問題を“自分ごと”として捉え、ひとりひとりが自分のできることに取り組むことが重要です。

わたしたちが食事をいただくまでには、食材を作った方、食材を調理した方など、さまざまな人が携わってきています。それを捨ててしまうのは“もったいない”。できることから始めてみましょう。



◇ 食品ロスの現状



資料：農林水産省及び環境省「令和3年度推計」、WFP、消費者庁HP

○今日からできること○

- ☑ 食べきれぬ量をよそって、美味しく食べきる
- 家に残っている食品を確認して**買いすぎない**
- ばら売りや少量パックを活用して**使い切れる量を買う**
- 賞味期限と消費期限**の意味を理解してお買い物をする
- フードシェアリングサービスを使ってお買い物をする
- 傷みやすい食品は**早めに使い切る**
- 今まで捨てていた野菜の茎や皮などを使って料理する

松本市の取組み：残さず食べよう！30・10運動

残さず食べよう！

30・10運動

～おうち編～

家庭での食品ロスを減らすための取組みです。
毎月、家族みんなで意識しよう！

毎月**30**日は **冷蔵庫クリーンアップデー**
冷蔵庫内の期限の近いものや野菜・肉等の傷みやすいものを積極的に料理して、冷蔵庫内を整理しましょう。

毎月**10**日は **もったいないクッキングデー**
今まで食べられるのに捨てていた野菜の茎や皮を使った野菜まるごとレシピや、余りがちな食品をリメイクしていただく『もったいないクッキング』を実践しましょう。

～おそと編～

会食や宴会での食品ロスを減らすための取組みです。
将来、宴会をするときにやってみよう！

1. 注文時には**おいしく食べきれる量を注文**しましょう。

2. 乾杯後 **30**分間は、席を立たず料理を楽しみましょう。

3. お開き前 **10**分間は、自分の席で再度料理を楽しみましょう。



チャレンジ！もったいないクッキング

ブロッコリーのザーサイ

材料（1人分）

- ブロッコリーの茎... 150g
- 塩.....小さじ 1/2
- ラー油.....小さじ 1/3
- ごま油.....小さじ 1
- 鶏がらスープの素... 小さじ 1/4

作り方

- ブロッコリーの茎は薄く輪切りにする。
- 耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジで4分加熱する。
- 調味料を合わせておき、熱いうちによく混ぜ合わせる。

野菜の茎や皮には、栄養が多く含まれていて、味もあまり変わらないことが多いのん。



ろすのん

- 食品ロス
- 30・10運動
- もったいないクッキング

もっと知りたい方は
市のHPから



おまけの新生活応援情報

将来（進学や就職）のこと、家庭のこと、恋愛のこと...学生は、さまざまな悩みも多い時期。「こころ」が苦しくなる時もありますよね。



もし、悩んだり、心が疲れてしまったら...

レシピ1

好きなことに打ち込んで、気分をリフレッシュ!!
スポーツ・お菓子作り・本・マンガ・音楽など

スッキリ
効果

レシピ2

苦しい気持ちを書き出してみよう
どうしたらいいか気付けるかも

おちつき
効果

気になる悩みはどんなこと? 書いてみよう

一番の悩みは? 詳しく書いてみよう

レシピ3

深呼吸して、からだの力を抜こう

リラックス
効果

でも、やっぱり一番効果があるのは...

信頼できる誰かに話す(相談する)こと

友人、親、学校の先生、スクールカウンセラーなどに話してみましよう。

相談できそうな人の名前を書いてみよう

友人 _____ 家族 _____

先生 _____ その他 _____

こんな気持ちになったり、からだの調子が悪くなったら
SOSを出そう!!

楽しい事なんて
ひとつもない

誰にも気持ちを
わかってもらえない

まわりの人に迷惑を
かけている気がする

自分の居場所が
どこにもない

何もかもうまく
行かない

おなかが痛い

眠れない

イライラがずっと消えない

やる気がずっと出ない

食欲が出ない



こんな言い方で相談してみても?

- 友達には 「ちょっといい?」「いきなり話題変えてもいい?」
「前から相談したかったんだけど、今話してもいい?」
- 両親なら 「まじめな話なんだけど」
「怒らないで最後まで聞いて欲しいんだけど」
- スクールカウンセラーや先生なら
「最近よく眠れないのですが」
「相談したいことがあるのですが」

でも、まわりの人には相談しにくい・・・そんな時には
相談窓口 があります。



相談窓口一覧は次ページ

本当に苦しくなると、消えてしまいたいと考えることがあります。
そんな時こそ、あなたの「こころ」の声を聞かせてください。

まわりの人の SOS に気づいたら・・・

「元気がない」「食欲がない」「口数が少なくなった」
「急に怒りっぽくなった」など、いつもと違うかもと感じたら、さりげなく声をかけましょう。

「この頃元気ないけど、何かあった？」

「私で良かったら話して」

「最近調子悪いの？」 など



声をかけて、悩みを打ち明けられたら...

もしも、消えてしまいたいなんて言われたら...

まずはしっかり話を聞いてあげて。

「つらいよね」「きついのによく頑張ってきたね」

「よく話してくれたね」などの言葉を添えると心配しているあなたの気持ちが伝わります。

信頼できる大人に相談する方法を一緒に考え、一緒に相談しましょう。



こころといのちを支える

「ゲートキーパー」(松本市HP)へ



どこに相談して良いか分からないとき

よりそいホットライン

(24時間年中無休)

☎ 0120-279-338

いのちと暮らしの相談ナビ



こころ・悩みの相談

内 容	連 絡 先	受 付 時 間
エイズ・性感染症相談 検査 (要予約、匿名)	松本市エイズ相談電話 0263-40-0703	相談：平日 午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分 検査：お問い合わせください
青少年の心、からだ、 性についての悩み	松本市 まちかど保健室 (予約先：こども育成課) 0263-34-3291	実施場所：あがたの森文化会館 水曜日 午前 10 時～午後 5 時 金曜日 午前 10 時～午後 4 時 (水曜日の面接は予約が必要です)
思春期の体についての 心配ごとの相談	思春期・FP相談LINE (アカ外名「JFPA 思春期・FP 相談 LINE」)	平日 午前 10 時～午後 4 時の間に 受付順に回答 LINE ID: @183xqhf5 で検索
パートナーからの暴力 (DV)についての相談	DV相談+ (プラス) 0120-279-889	電話：24時間無料
予期せぬ妊娠で 悩んでいるとき	にんしんSOSながの 0120-68-1192 (匿名可)	電話：24時間年中無休 メール：ninsinsos@keiroen.or.jp
性自認・性的指向 に関する相談	にじいろのまち相談 0263-39-1108	奇数月第3水曜日 偶数月第4火 曜日の午後 3 時～6 時 (面談相談は予約が必要です)

内 容	連 絡 先	受 付 時 間
こころとからだの 健康相談	松本市健康づくり課 0263-34-3217	平日 午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分
死にたいくらいつらい 気持ちになったとき	松本市自殺予防専用相談 「いのちのきずな松本」 0263-34-3600	平日 午前 9 時～午後 5 時 15 分
若者の人生相談 就労相談・職場の悩み等 面接相談	若者お悩み相談室 (予約先：松本市青少年ホーム) 0263-26-1083	相談日時はお問合せください (事前予約時間：平日・土曜日 午前 9：00～ 午後 10：00 日曜日 午前 9：00～午後 5：00 火曜日・祝日・年末年始を除く)
様々な相談	SNS相談 (LINEやチャットによる相談)	 「厚生労働省 SNS相談」