



食品ロスゼロシート

まずは1週間、記録してみましょう！



いつ、何をどんな理由で食品を捨てたかを記入していきましょう。

記録をすることで、家庭からどんな食品ロスが出ているのか知ることができます。

自分のライフスタイルに合わせて、食品ロスを減らすために何が出来るかを考えてみましょう。

「もったいない」を意識し、食品ロスゼロシートに記入を続けて見比べてみましょう。始めた時と比べて違いができれば成功です！

記入例①

記入例②

日付	曜日	捨てたもの	捨てたものの種類					捨てた理由				メモ こうしたら良かった事など	
			家で調理したもの	購入後、調理しなかったもの	もらったもの	収穫したもの	食べ残し	傷んでしまった	期限切れ	おいしくなかった			
12/1	木	みかん 3個		○				○					冷凍すれば良かった
12/2	金	なし											食品ロスゼロ達成!!
/													
/													
/													
/													
/													
/													
/													
/													
/													
/													
/													
/													
/													
/													
/													
/													
/													
/													
/													
/													
/													
/													
/													

食品ロスゼロチャレンジ応募方法
 記入した食品ロスゼロシートを
 スマホで写真を撮って、右の
 二次元コードから応募しよう！



食品ロスゼロチャレンジに関するお問い合わせ先
 本事業は「家庭系食品ロス削減対策事業」として、佐川印刷株式会社
 愛媛県より委託を受けて運営しております。
 佐川印刷株式会社 TEL:089-925-7471 (代)
 e-mail: ehime-foodloss@sakawa.co.jp



オール愛媛で食品ロスゼロに
**食品ロス
 ゼロチャレンジ!**

家庭で実践してみよう!

抽選で200名様に
**オリジナル
 保冷バッグ
 プレゼント!!**

※写真はイメージです。



食品ロスゼロチャレンジとは?



県民の皆さまにご家庭から出る食品ロスの種類や量を記録してもらうことで、「家庭系食品ロス」について考えていただき、ご家庭の中でも皆さまに「食品ロスゼロ」を目指してもらうのが、この「食品ロスゼロチャレンジ」です。ご家庭から出た1週間分の食品ロスを「食品ロスゼロシート」にご記入いただき、写真を撮ってご応募いただくと抽選で、オリジナル保冷バッグが当たります!

応募期間 2022年10月1日(土)~12月31日(土)

※厳正な抽選の上、2023年2月頃に賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

応募方法

- 01 食品ロスゼロシートにご家庭で発生した1週間分の食品ロスを記録しよう!**
食品ロスゼロシートに1週間分を記入し、ご家庭でどのくらい食品ロスがあったかを確認しよう。
- 02 スマホで食品ロスゼロシートの写真を撮ろう!**
食品ロスゼロシートをスマホで、写真を撮ろう! ※写真は、文字が読めるように撮影してね。
- 03 応募フォームから応募しよう!**
下記、二次元コードを読み取ると出てくる応募フォームに食品ロスゼロシートの写真と必要事項を入力して送信して応募完了! パソコンからも応募できるよ!



愛媛県



食品ロスって何？

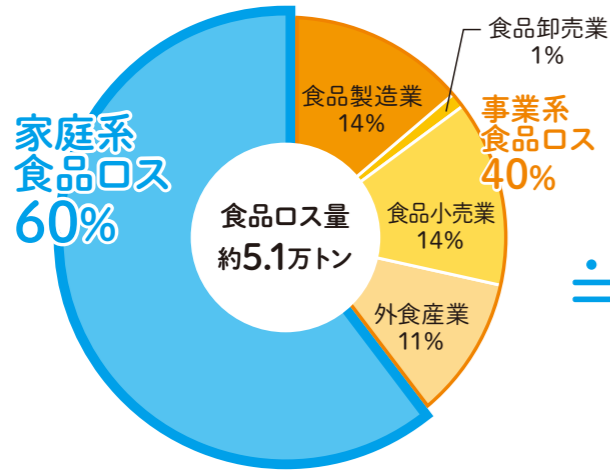
食べられるのに、捨てられている食品のことです。

日本では、食べ残したり、調理する前に傷ませたり、消費・賞味期限が切れたりして、年間約522万トンもの食品ロスが発生しています。(農林水産省の令和2年度推計値より)



愛媛県ではどのくらい食品ロスが発生しているの？

愛媛県の年間食品廃棄物の量は、約19.5万トン(令和2年度推計)。そのうち約5.1万トン(26.4%)が食品ロス量と推計されています。食品ロスは、家庭から出るものと事業者から出るものに分けられ、**家庭から出る食品ロスは60%**を占めていて、とても身近な問題なんです。(愛媛県食品ロス削減推進計画より)



捨てないで～



愛媛県の年間の食品ロス量約5.1万トンは、**県民1人が毎日みかんを1個捨てていることになるよ。**
※温州みかん1個=約100g

食品ロスは、なぜダメなの？

- 資源の無駄遣い** 食料生産に多量のエネルギーを消費
- 地球温暖化** 廃棄の際の運搬や焼却で余分なCO₂が発生
- 深刻な食糧不足** 世界人口の増加に伴い、栄養不足で苦しむ人々が増加



家庭から出る食品ロスの削減のポイントは

えひめの食べ物



みんなで実践しよう！



ト 取り組もう！ 計画的なお買い物

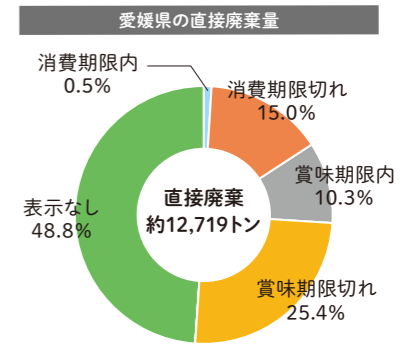
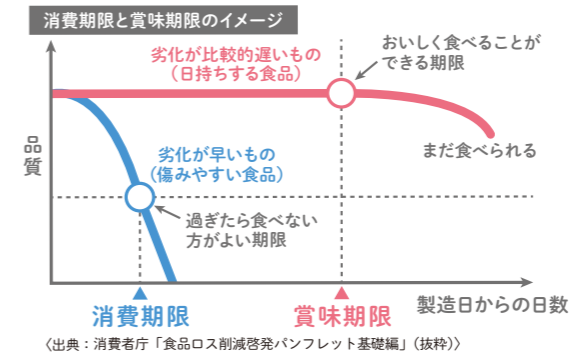
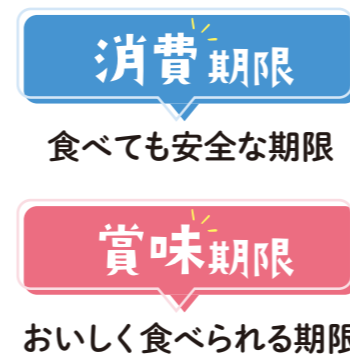
買い物の量が多すぎると、食材を使い切れず捨てたり、料理を作りすぎて残したりするため、必要な食品を、必要な時に、必要な量だけ購入するように意識しましょう。

👉 やって みよ！
買い物リストを作ろう！
スマホで冷蔵庫内を撮影してメモ代わりに！



リ 理解しよう！ 消費期限と賞味期限

「消費期限」と「賞味期限」。普段の生活でよく耳にしますが、ふたつの違いが分かりますか？正しい意味を知って、食品を買うときの参考にしましょう。



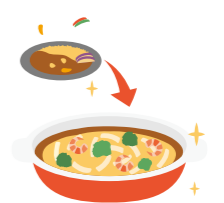
セ 整理して、冷蔵庫をスッキリ！

冷蔵庫の中に何が入っているか、答えられますか？奥まで食品を詰め込んで、気がつけば消費・賞味期限が切れている…ということがないように整理して、冷蔵庫を「見える化」してみましょう。



ツ 作りすぎず、食べ残しを0に！

食べ残しをなくすには、料理を作りすぎないことがポイントです。家族の食べる量を把握して、食べられる量を意識して作りましょう。日持ちする常備菜を作り置きすれば、おかずを一品作る手間も減らせます。



えひめの食べ物「トリセツ」詳しくはコチラ

オール愛媛で減らそう食品ロス！

愛媛県の食品ロス削減目標

2025年度までに、食品ロス量を **10% 削減**

※約5.1万トンから約4.6万トンに削減することを目標にしています。

同時募集

抽選でプレゼントが当たる！

みんなの写真でみきゃんを愛顔にしよう！

オール愛媛で食品ロス0に！モザイクアートの写真大募集！！

応募方法

- 「食品ロス削減の取組み」の写真を撮影！
- 公式アカウント(@junkanshakai)をフォロー。
- 「#えひめ食ロスゼロ」をつけて、Instagramに投稿！何点でもOK！

オリジナルQUOカード500円分 50名様

抽選でQUOカード他、素敵なグッズプレゼント！

スタッシャー 4点セット 5名様

応募締切 応募期間終了いたしました！

詳しくはコチラ