

TOPIC

今日からできる食品ロス削減

私たちの暮らしの中には、ちょっとした工夫で減らせる食品ロスがまだまだあります。日々の生活でできることから取り組んでみましょう。

食品ロスを減らすためにできること

燃やすごみ
生ごみ計35.7%
紙類 25.7%
調理くず(不可食部分) 24.8%
紙おむつ5.9%
プラスチック類 15.0%
布類 7.7%
木・竹・わら類3.0%
ゴム・皮革類 1.0%
その他6.0%
食品ロス 10.9%
手つかず 5.8%
食べ残し 4.2%
調理くず(過剰除去) 0.9%
(令和5年度ごみ・資源組成調査)

てまえどり
買い物をするとき、できるだけ期限が長いものを買おうと、棚の奥からとってしまうことはありませんか? その行動は期限が近い商品の売れ残りにつながり、食品ロスを発生させてしまいます。

DATA
市内の食品ロス量の推移
この調子! みんなで協力して
どんどん食品ロスを減らしていこう!

年	家庭系食品ロス量(t)	事業系食品ロス量(t)	合計(t)
H30	15,546	20,404	35,950
H31(R1)	15,451	20,425	35,876
R2	13,955	20,558	34,513
R3	13,625	13,428	27,053
R4	13,721	13,172	26,893
R5	9,493	12,905	22,398
R6(年)	9,442	12,476	21,918

20・10・0運動
新年会シーズン、宴会でおしゃべりに夢中になり、終わった頃に料理がそのまま残っていた…そんな経験はありませんか。「20・10・0運動」は宴会開始後20分間と宴会終了前10分間は自席で料理を楽しむことで、食べ残し「ゼロ」をめざす運動です。

啓発グッズで呼びかけを強化!

にいがた市エコレシピコンテスト
令和7年度にいがた市エコレシピ入賞作品

お家で作る“ちょっとした余りもの”も、工夫次第で無駄なくおいしい一品に変身します。

入賞作品のレシピが掲載されているリーフレットを区役所等で配布しています。野菜ソムリエの清野朱美さんによる、レシピに関連する野菜の豆知識も掲載しています。内容はHPからもご覧になれます。

第2位
食べきり
キムチギョウザ
●レシピ考案者●主婦 瀬倉 楓さん

材料(2人分)

残りの野菜	150g	片栗粉	大さじ3
(キャベツの芯・ブロッコリーの茎など)		酒	大さじ1
キムチ	250g	砂糖	小さじ1
ごま油	適量	醤油	小さじ1
ひき肉	350g	マヨネーズ	大さじ3
餃子の皮	1袋	鶏ガラスープの素	小さじ1/2
		揚げ油	適量

作り方

- ①残りの野菜、キムチをそれぞれみじん切りにする。キムチは漬け汁を搾って取っておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、みじん切りにした残り野菜を炒める。しんなりしてきたら①のキムチの漬け汁を入れて水分をとばし、冷ます。
- ③ボウルにひき肉、②、キムチ、Aを入れよく混ぜる。(時間があれば冷蔵庫で1時間ほど寝かせる)
- ④種を餃子の皮で包み(ひだを作らずボタンと半分に折るだけ。このほうがパリパリ)、170度で熱した油でカラリと揚げる。

サイチョの公式Instagramアカウント
フォロー＆コメントキャンペーン

食品ロス
ゼロQ
キャンペーン

フォロー＆クイズに答えて
サイチョ オリジナル
グッズセットを
当てよう!

ランチャップ
レンジで使える保存＆ランチ容器
※ピンク・ブルー・イエロー・グリーンのうち1点
(色はランダムになります。)

応募方法

- 1 サイチョの公式Instagramアカウント(@saicho_niigata_city)をフォロー
- 2 キャンペーン告知の投稿内にあるクイズの答えをコメント

詳しくは
公式Instagramの
キャンペーン告知
投稿を見てね!

「#サイチョ食ロス」を付けて食品ロス削減のための行動を撮影した写真を投稿すると当選確率アップ!

当選
チャンス
UP

〈キャンペーン期間〉
2026年
2月18日(水)
まで

〈当選発表〉
当選者の方へのみ、サイチョの公式Instagramアカウントから、ダイレクトメッセージにてご連絡します。

キャンペーン情報は
市HPにも掲載しています

問い合わせ | 循環社会推進課
☎025-226-1391