



福岡市西部3Rステーション情報誌

# くるくる便り

フードドライブ活動を通してご提供いただいた食品

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

2



12



## まだ食べられるのに捨てられる食品ロス その一方で飢餓に苦しんでいる人たちがいます。

「食品ロス」とはまだ食べられるのに捨てられてしまう食品のこと。いま、世界ではこの食品ロスと飢餓が同時に起きていることが大きな問題となっています。食料の多くを輸入に頼っている日本でも年間522万トンの食品ロスが発生し、なんと国民一人当たり毎日おにぎり約1個分(113g)の食べ物を捨てていることに。また飢餓というと、発展途上国の子どもたちを思い浮かべる人も多いと思いますが、日本でも子どもを含むおよそ7人に1人が貧困状態におかれているのが現状。決して他人事ではありません。食品ロスを減らすことは食べ物を無駄にしないだけでなく、廃棄処理の際に発生する温室効果ガスが抑えられ、環境負担の軽減にもつながります。まずは自分の暮らしの食品ロスを見直すことから始めましょう。

# 3Rの「リデュース」を実践して 家庭からの「食品ロス」を減らそう！

日本の年間の「食品ロス」522万トンのうち、半分近い247万トンは家庭から廃棄されるもの。その要因は料理の作りすぎなどで発生する「**食べ残し**」、野菜の皮や茎など食べられるところまで切って捨ててしまう「**過剰除去**」、未開封のまま食べずに捨ててしまう「**直接廃棄**」です。これらは私たち一人一人が意識を変えることで大幅な削減が期待できます。3Rのひとつ、「**リデュース**（ごみを出さない）」を実践し、わが家の食卓や台所からの「食品ロス」ゼロを目指しましょう！

## 買いすぎない

買いすぎを防ぐため、日頃から冷蔵庫の中身をチェックする習慣をつけましょう。買い物リストをメモするのが面倒という人は写真で記録したり、便利な食品管理アプリを活用する手も。買い得と思って必要以上に買わない、ばら売りや量り売りなどを利用して必要な分だけ購入する、すぐに食べるものは賞味期限を確認して陳列棚の手前取りを心がけましょう。



## 適正に保存して、使い切る

賞味期限と消費期限の違いを正しく理解し、食材が長持ちするよう適正に保存しましょう。消費期限は食べても安全な期限のことで、日持ちしない食材につけられており、期限内に食べ切るのが安全です。賞味期限は「おいしく食べられる期限」のこと。期限を過ぎたからと言ってすぐに食べられなくなるわけではありません。見た目や臭いなどで個別に判断しましょう。

また食品ごとに保存方法を確認。冷凍室やパースシャル室、チルド室、野菜室など食材に応じて冷蔵庫内の適切な保存場所を選ぶことでより長持ちします。保存袋には日付を記入し、古い食材から使い切るよう心がけましょう。



## 作りすぎず、食べ切る

食べきれぬ量だけ調理し、余った料理は冷蔵庫に保存して食べ切りましょう。多めに余った場合はほかの料理に作り替えるのもおすすめ。

消費者庁の公式キッチン  
「食材を無駄にしないレシピ」

<http://cookpad.com/kitchen/10421939>



野菜の皮や茎なども食べられる部分を無駄にせず、除去はできるだけ最小限に。切り落とした皮や茎、種、ヘタなどは水と少量の酒を加えて煮出せば、ファイトケミカルがたっぷり含まれた栄養満点の出汁「**ベジブロス**」に。スープや煮込み料理、炊飯などさまざまな料理に活用できます。



※鍋に野菜の切れ端両手1杯分と水1300ml、酒小さじ1を入れて20～30分煮出すだけ。冷蔵で3日、冷凍保存もできます。

## 外食では食べられる量だけを注文

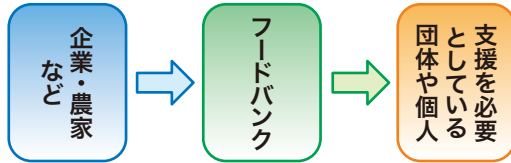
飲食店での食品ロスの主な原因は客の食べ残しです。注文した食事を“残さず食べ切る”ことはマナーとしても大切なこと。注文時にボリュームを確認して量を減らしてもらったり、食べられない食材が含まれている場合は抜いてもらうなど、食べ切るための工夫をしましょう。宴会などでは幹事が声かけして「食べ切りタイム」を設けましょう。



# 「もったいない」をなくし、「おすそわけ」を当たり前 「フードバンク」について教えてください！

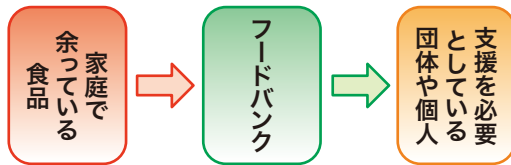
## Q. フードバンクとは？

A. 主に企業や農家から、まだ食べられるのに過剰在庫や印字ミス、規格外などの理由で廃棄される商品を提供していただき、支援を必要としている方々へ無償で配布する活動および団体です。



## Q. フードドライブとは？

A. 家庭で使い切れない未使用・未開封の食品をご提供いただき、フードバンクを通じて支援を必要としている方々に無償で配布する活動のことです。



## Q. 食品を提供するにはどうすればいいですか？

A. 未使用・未開封のもので、賞味期限が1ヶ月以上あるものであれば少量でもご提供いただけます。「フードバンク福岡」では事務所や倉庫への配送や持ち込みをお願いしています。まずはお問い合わせください。

※フードドライブについては福岡市ホームページをご確認ください。

福岡市 フードドライブ  
情報発信ページ  
(fukuoka.lg.jp)



## Q. 寄付された食品はどのように利用されていますか？

A. フードバンク福岡では“マッチング”と呼ばれる仕組みで、必要なものを必要な数だけ、子ども食堂やひとり親家庭、福祉施設や社会福祉協議会など、食料を必要としている人や施設・団体へ提供しています。また、災害時の緊急援助としても役立っています。

## Q. 食品の衛生管理はどのようにしていますか？

A. 食品衛生責任者や食品衛生管理者講習を終了したスタッフなど、食品管理の経験者を配置し、「フードバンク食品品質管理基準」等をつけて、その規則に従って取り扱いを行っています。また、子ども食堂や福祉施設などに向けた食品衛生講習会も開催しています。

## Q. どうすれば食品をいただくことができますか？

A. 食品の配布には、事前のヒアリングが必要になります。フードバンク福岡では個人への食品の支援は自治体や社会福祉協議会、福祉施設、ひとり親家庭支援団体等を通じて行っています。

詳しくは「フードバンク福岡」へ  
お問い合わせください！



特定非営利活動法人  
フードバンク福岡

〒814-0122 福岡市城南区友泉亭1-21  
TEL (092) 710-3205 FAX (092) 710-3206  
E-mail: fbfukuoka@gmail.com

<https://www.fbfukuoka.net/>

## 西部3Rステーションではフードドライブ活動を行っています！

あなたのご家庭で使い切れない未使用・未開封の食品はありませんか？西部3Rステーションでは常時「フードドライブ」活動を行っています。ご提供いただいた食品は「特定非営利活動法人フードバンク福岡」を通じて、子ども食堂や福祉施設など食べ物を必要としている方々へ無償で配布されます。ご提供いただく食品は1点から大歓迎。これまで寄付の方法がわからず捨てていた食品を持ち寄り、支援の輪を広げましょう。

**日時** 毎日10:00~16:00※休館日を除く

**場所** 西部3Rステーション2階受付

**対象食品** 未使用・未開封のもので、賞味期限まで1か月以上あるもの。

缶詰やレトルト食品、乾物、菓子、米、飲料、調味料など常温保存可能なものに限りです。

ご家庭で  
余っている食品を  
ご提供ください！





## ご来館の皆さまへお願い

### 入館されるすべての方へ

- ・ご利用はできるだけ少人数でお願いします。
- ・発熱、咳等の症状がある場合は来館をご遠慮ください。
- ・館内は**マスク着用**でお願いします。
- ・入口に消毒液を設置していますので、**手指の消毒**をお願いします。
- ・人との距離(2m程度)を保つようお願いします。

### 講座を受講される方へ

- ・受講前に、体調確認と**体温測定**にご協力ください。
- ・新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するため、状況により今後開催予定の3R実践講座、体験講座、生ごみ堆肥相談会の実施を見合わせる場合がございます。何卒ご理解いただきますようお願いいたします。

西部3Rステーションでは、各種体験講座を行なっています。福岡市内にお住まいの方、通勤や通学をされている方なら、どなたでもご参加いただけます。みなさんも身近な3Rを体験してみませんか？

## 体験講座

すべて無料!

内容は変更する場合があります

### 牛乳パックで紙すき

毎日 10:30~15:30

所要時間30分程度

申込 随時



### 食品トレイでマグネットインテリア

毎日 10:30~15:30

所要時間30分程度

申込 随時



### はぎれ(布・革)で作るストラップ

毎日 10:30~15:30

所要時間30分程度

申込 随時



### 身近なもので万華鏡

毎日 10:30~15:30

所要時間30分程度

申込 随時



### ハーブ入りリサイクルせっけん作り

水曜日 10:30~11:30

定員 5名/日(先着順)

申込 希望日の3日前まで



### 体験講座の申込方法

電話、または西部3Rステーションの2階受付で直接お申込みいただくか、①**体験内容**②**住所**③**氏名**④**年齢**⑤**電話番号**を明記のうえ、E-mail:seibuplaza2@f-kankyo.or.jp、FAX:092-882-4580にてお申込みください。

## 生ごみ堆肥相談会

生ごみの堆肥化でお困りの方は何でも相談ください。

■ふくおか環境倶楽部主催  
日時/毎月第2・第4土曜日  
13:00~16:00

場所/2F啓発コーナー  
参加費/無料 事前申込/不要  
※基材・テキスト購入可



## 福岡市西部3Rステーション

開館時間 **10:00-17:00**  
(衣類の持ち込みは16:00まで)

休館日 **月曜日**  
(休日の場合は開館し、次の平日休館)

TEL **092-882-3190** FAX **092-882-4580**

〒819-0162 福岡市西区今宿青木1043番地の2

お越しの方へ  
バスで  
姪浜・天神・博多方面より  
西鉄バス「三陽高校前」バス停より徒歩約2分  
西鉄バス「生の松原団地南」バス停より徒歩約5分  
[西鉄バス情報] <http://www.nishitetsu.jp/bus/>



<http://www.fukuoka-seibuplaza.com>

福岡市西部3Rステーション 検索



ツイッターは  
こちらから

西部3Rステーション季刊情報誌/2023年1月4日発行  
編集・発行/公益財団法人 ふくおか環境財団



この印刷物は自然環境保護のために再生紙を使用し、植物油インキで印刷しています。