

食ロス削減キャンペーン 食ロス日記に取り組もう！

★実施要領★

★実施期間★

令和7年10月1日(水) から 令和8年1月13日(火) まで

★応募方法★

別添「食ロス日記」に2週間取り組み、書き終えた「食ロス日記」を下記①②どちらかの方法により提出

①右記QRコードにアクセスして入力・添付

②FAX221-1076 又はごみ減量推進課へ直接提出



QRコード

★対象者★

市内に在住（もしくは通勤・通学）している方ならどなたでもグループでの参加でも個人での参加でもOK！

食品ロス(食ロス)とは、
「まだ食べられるのに捨ててしまった食品」です。

静岡市では、毎日1人あたり102g(おにぎり約1個分)の食品ロスを排出しています。



食品ロスを減らす取組の1つは「食べ物を残さない」ことです。
「食ロス日記」に取り組み、食品ロスを減らしましょう😊

さらに、
参加された希望者全員に食ロス削減グッズ(参加賞)をプレゼント
参加者の中から抽選で10名様に非売品トートバッグ+グッズをプレゼント★

アール 静岡版もったいない運動実施中

4Rに取り組むことが大切です

～まずはリフーズ・リデュースから取り組みを～

Refuse

① リフーズ(断る)

- すぐにゴミになる物はもらわない。
- マイバッグを持参し、レジ袋や過剰包装を断る。

いりません



Reduce

② リデュース(減らす)

- 詰め替え出来る商品や、ばら売りしているものを利用する。
- 物を大切に、できるだけゴミを出さない。



Reuse

③ リユース(再利用する)

- まだ使える物は、もう一度利用する。
- リサイクルショップやフリーマーケットを利用する。



Recycle

④ リサイクル(再生利用する)

- 大切な資源を正しく分別する。
- リサイクル商品を購入する。



静岡市環境局

★参加賞を希望する方は、
令和7年10月15日(水)以降、
静岡市役所静岡庁舎新館13階
ごみ減量推進課に直接取りに
来てね！

★非売品トートバッグ+グッズの
当選者については、プレゼント
の発送をもってかえさせていただきます。

問合せ先 静岡市環境局ごみ減量推進課
電話:054-221-1361 FAX:054-221-1076



プレゼントイメージ

(参考)

目安となる
食品の重量

食品の重量を一覧表
にしてみたよ！

へき目ラスト！

	食品	単位	重量(g)		食品	単位	重量(g)
野菜	アスパラガス	本	20	野菜	ブロッコリー	株	200
	オクラ	本	10		ほうれん草	株	45
	かいわれ	パック	40		水菜	株	30
	かぶ	本	80		ミニトマト	個	20
	かぼちゃ	1/4個	300		ラディッシュ	個	30
	カリフラワー	個	500		レタス	個	300
	キャベツ	1/4個	300		レンコン	節	180
	きゅうり	本	100	芋類	さつまいも	個	250
	ごぼう	本	150		さといも	個	50
	小松菜	株	45		じゃがいも	個	150
	さや豆 (枝豆、インゲンなど)	本	10		長芋	本	500
	サラダ菜	株	100	きのこ	えのき	袋	200
	ししとう	本	10		えりんぎ	本	80
	しょうが	かけ	15		しめじ	株	200
	ズッキーニ	本	200		生シイタケ	個	25
	セロリ	本	100		まいたけ	パック	120
	大根	本 cm	1000 25	果物	いちご	粒	15
	玉ねぎ	個	200		オレンジ	個	250
	チンゲン菜	株	150		柿	個	150
	とうがん	1/2個	500		キウイ	個	100
	トマト	個	150		グレープフルーツ	個	400
	なす	本	150		パイナップル	個	1500
	にら	束	100		バナナ	本	150
	にんじん	本	150		ブドウ	粒	10
	にんにく	かけ	8		みかん	個	100
	ニンニクの芽	本	10		メロン	玉	1500
豆製加工品	ねぎ	本	200		りんご	個	350
	白菜	1/4個	400	豆製加工品	油揚げ	枚	30
	パクチー	束	30		豆腐	丁	300
	パプリカ	個	150		納豆	パック	50
	ピーマン	個	35	その他	ご飯	杯	150
					食パン	袋	300
					卵	個	60