

# 消費生活 相談

## 捨てるなんて「もったいない」！ちょっとした意識と工夫で、今日から家庭での「食品ロス」を減らしましょう

【問い合わせ】消費生活センター(産業政策課内 ☎287-0858)

### まだ食べられるのに廃棄される「食品ロス」

食べ残しや売れ残り、賞味・消費期限が近いなど、さまざまな理由により、まだ食べられる食品が廃棄されてしまう「食品ロス」。農林水産省および環境省によると、令和3年度の食品ロス量は523万トンと推計されています。これは、国民1人当たり、毎日おにぎり1個分(114グラム)の食べ物が捨てられていることとなります。



### 食品ロスの約半分は家庭から！？

食品ロスは、食品メーカーや卸・小売店、飲食店などで発生していると思われるがちですが、全体の約半数は一般家庭から出されています。家庭での食品ロスを減らすには、私たち一人ひとりが「もったいない」という意識を持つことが大切です。食材は無駄なく使い、おいしく食べ切るようにしましょう。

### 家庭での食品ロスはなぜ出てしまうの？

家庭から食品ロスが出てしまう要因として、次のものがあります。

- ▽食べ切れずに残してしまう「食べ残し」

- ▽調理する際に、野菜の皮や茎など食べられる部分まで切って捨ててしまう「過剰除去」
- ▽腐ったり、賞味・消費期限が切れたりして、食べる前に廃棄されてしまう「直接廃棄」

### 家庭での食品ロスを減らすために…

家庭での食品ロスを減らすための、こつやポイントを紹介합니다。まずは、自分にできることから始めてみませんか。

#### 【食品ロスを減らすこつ】

- ▽買い物をするときは、「必要な分だけ買う」
- ▽料理をするときは、「作りすぎない」
- ▽残っている食材から「使い切る」
- ▽食事をするときは、「おいしく食べ切る」

#### 【買い物をするときのポイント】

- ▽買い物の前に、残っている食材をチェックする。
- ▽使う分、食べられる量だけを買う。
- ▽賞味・消費期限を確認し、賢く買う。

#### 【外食をするときのポイント】

- ▽食べられる量だけを注文する。
- ▽注文する量が調整できるお店を選ぶ。
- ▽アレルギーや苦手な食材がある方は、料理から除外できないか、注文する前に店の人に聞いてみる。

国民年金  
だより



「ご存じですか？」年金生活者支援給付金制度

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乘せして支給されるものです。給付金を受け取るには、年金生活者支援給付金請求書を提出する必要があります。※年金生活者支援給付金を既に受け取っている方で引き続き支給要件を満たしている場合、翌年以降の手続きは原則不要です。ただし、支給要件を満たさなくなったことにより、一度年金生活者支援給付金を受け取れなくなった方が、その後、再び支給要件を満たしたことにより年金生活者支援給付金の支給を受けようとする場合は、改めて認定請求の手続きが必要となります。

#### ■対象となる方

▼老齢基礎年金を受給している方で、▽65歳以上▽世帯員全員の村・県民税が非課税▽前年の年金収入額とその他の所得額の合計が87万8900円以下——を満たす方  
▼障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方で、前年の所得額が472万1000円+(扶養親族の数×38万円)以下である方

#### ■手続きの流れ

①申請：基礎年金の請求書と併せて、水戸北年金事務所または保険課医療保険担当窓口(役場行政棟1階)で本制度の申請をする。②審査結果の受け取り：年金機構から送付される審査結果の通知を確認する。③振込通知書の受け取り：支払月の月上旬に年金機構から振込通知書が送付される。④年金生活者支援給付金の支給：年金に上乘せして支給される。※支払月の翌々月の中旬に、年金と同じ受け取り口座に、原則2か月分が年金とは別に振り込まれます。

#### ■問い合わせ

給付金専用ダイヤル(☎0570・05・4092)