

<10月は食品ロス削減月間／10月30日は食品ロス削減の日>

「食品ロス」を減らしましょう

1. 食品ロスってなあに？

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物を「食品ロス」といいます。

日本では、年間522万トンが廃棄されており、

その内の約半数が家庭から出されています(令和2年度推計)。

国民一人あたりに換算すると、おにぎり1個分(約113g)の

食べ物が毎日捨てられていることになります。



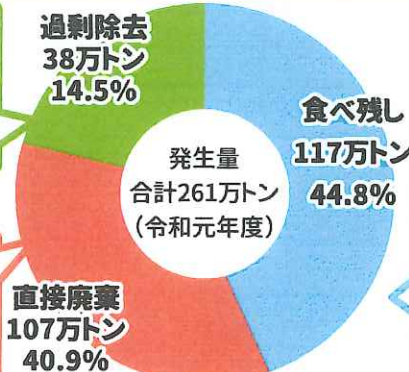
2. 食品ロスって何が問題なの？

- ①食料を大量に生産し、海外から輸入しているのに、捨てている
- ②ごみ処理に多額のコストがかかる
- ③可燃ごみとして燃やすことによる環境への負荷
- ④食品ロスが発生している一方で、7人に1人の子どもが貧困で食事に困っている

3. 家庭から出る食品ロスってどんなものがあるの？

野菜の皮や茎など、
食べられるところまで切って
捨ててしまうこと

賞味期限や消費期限が
切れるなど未開封のまま
食べずに捨ててしまうこと



嫌いなものを残したり、
おなかがいっぱいで
食べきれなくなったもの

4. 家庭でできる「食品ロス」を減らす工夫

(1) 買い物での工夫

★自宅にある食材を確認し、必要な分を購入しましょう

(2) 調理や食事のときの工夫

★期限表示を確認して、期限の短いものから使いましょう

★一度に食べきれない野菜は、冷凍や乾燥など下処理し、

食材を長持ちさせる工夫をしましょう

★食材が傷む前に、残っている食材から使いきるようにしましょう

★食べきれる量を作りましょう

★料理を作りすぎたら、保存し、リメイクするなどして食べきりましょう

(3) 外食での工夫

★食べきれる量を頼みましょう

期限をチェック!

冷蔵庫の残りの野菜で
スープにしよう!

残さず食べて、食品ロスを減らしましょう!