

<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？

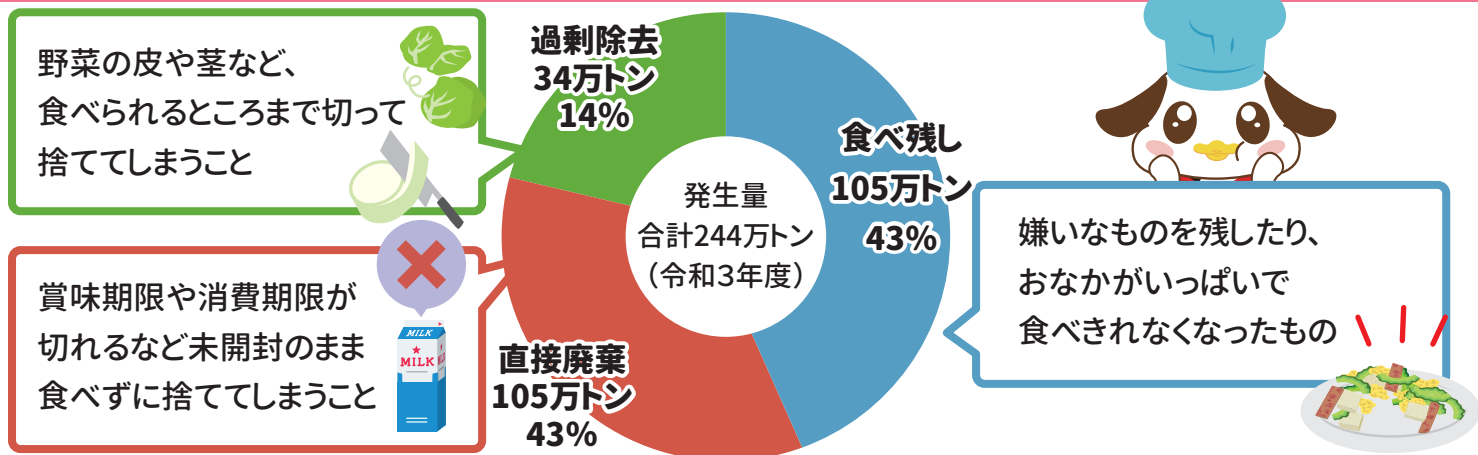
まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物を「食品ロス」といいます。
日本では、年間523万トンが廃棄されており、
その内の約半数が家庭から出されています(令和3年度推計)。
国民一人あたりに換算すると、おにぎり1個分(約114g)の
食べ物が毎日捨てられていることとなります。



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、9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？



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

買いすぎない

★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

作りすぎない

- ★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
- ★食べきれぬ量を作りましょう 食べ残さない
- ★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

食べ残さない

★食べきれぬ量を頼みましょう

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!