

<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いる食べ物のことを「食品ロス」といい、世界で問題となっています。

日本では、年間464万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5年度推計）。

国民一人あたりに換算すると、約102gの食べ物が毎日捨てられていることになります。

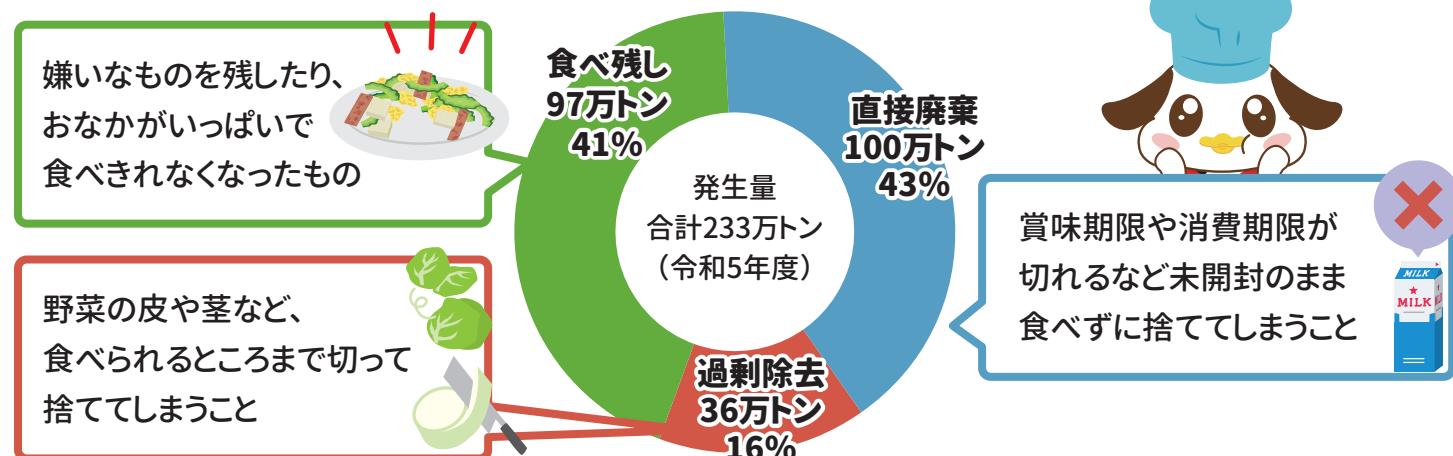
※参考：おにぎり1個のご飯の量は約110g

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、世界で約11人に1人が栄養不足（約7.6億人）



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) 買い物のとき

- ☆買い物前に、食材をチェック
- ☆必要な分だけ買う
- ☆すぐ食べるものはてまえどり
(※商品棚の手前にある商品を選ぶこと)



(2) 調理や食事のとき

- ☆適切に保存する～食べきれない野菜は冷凍や茹でるなどの下処理をしてストックする
- ☆食材を上手に使いきる～残っている食材から使う
- ☆食べきれる量を作る
- ☆作りすぎたらリメイクレシピなどで工夫する



(3) 外食のとき

- ☆食べきれる量を頼むこと



残さず食べて、食品ロスを減らしましょ！

監修：シダックス総合研究所

参照：消費者庁HP「食品ロスについて知る・学ぶ」

農林水産省 製作・基本データ「食品ロス及びリサイクルをめぐる情勢＜令和7年7月時点版＞」

政府広報オンラインHP「今日からできる！家庭でできる食品ロス削減」