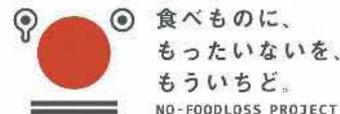


今日から実践！食品ロス削減

食品ロスについて

食品ロスとは、まだ食べられるにもかかわらず捨てられてしまっている食品のことです。

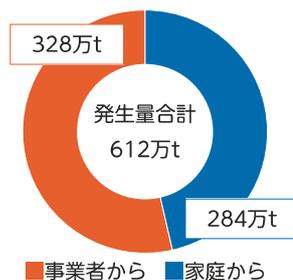


売れ残りの食品や食べ残しなど、日本では年間612万トンもの食品ロスが発生しています。

この量は世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧援助量の約2倍の量に相当します。

国民一人一日当たりで換算すると、約132g（茶碗約一杯分のごはん量に相当）を廃棄していることとなります。

日本の食品ロス量(t)



※平成29年度推計
(農林水産省)

食品ロスを削減するために

買い物をするとき

- 事前に冷蔵庫の中を確認して、必要なものだけを買うことを心がけましょう。
- 期間限定品や特売品など必要以上に買いすぎないように気を付けましょう。

料理をするとき

- 「賞味期限」と「消費期限」の違いを正しく理解しましょう。

「賞味期限」とは!? おいしく食べられる期限
(期限を過ぎても食べられないわけではない)
「消費期限」とは!? 安全に食べられる期限
(期限を過ぎたら食べないほうがよい)

- 賞味（消費）期限が近い食材から優先的に使い、食材の使い切り、料理の食べきりを心がけましょう。
- 野菜の皮は過剰に除去しないように心がけましょう。

外食をするとき

- 食べきれる量を注文して、食べ残しをしないようにしましょう。
- バイキングやビュッフェ形式のレストランでは、必要以上に取りすぎないように注意しましょう。
- 万が一食べきれなかった場合は、一緒にいる人とシェアして全部食べ切ることを心掛けましょう。

おいしく残さず食べきろう！！

歓送迎会や忘新年会などの会食や宴会で、「帰るときにテーブルの上にたくさんの料理が残っていたままだった…」 「まだお腹が空いていたのに、宴会終了時間になって料理を全然食べられなかった…」 そんな経験はありませんか。

おいしく食べられる料理も食べ残してしまうと、廃棄され食品ロスになってしまいます。

そこで宴会の開始30分間と、お開き前の10分間はお料理をしっかり食べる時間をつくる「**3010運動**」を実践しましょう。



さんまるいちまる

災害備蓄品は、買ってきたときに「○月○日に入れ替える」など、表示を入れておくとうわかりやすいですよ。