

食とけんこう

家庭での**食品ロス**を減らそう！

食品ロスとは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本の食品ロス量は年間**523万トン**、毎日、大型トラック(10トン車)約**1,433台分**の食料を廃棄しています。

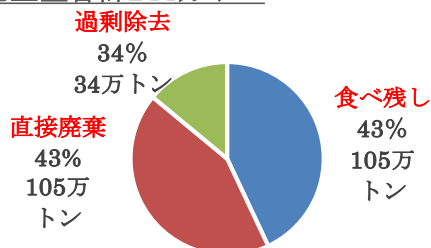
日本人一人当たりで換算すると、毎日、**お茶碗一杯分(約114g)**を捨てている計算です。大切な食べものを無駄なく食べきることで、環境や家計にも優しくなります。

【発生要因の内訳】

- 我が国の食品ロスは**532万トン** ※農林水産省・環境省「令和3年度推計」
- 食品ロスのうち**事業系**は**279万トン**、**家庭系**は**244万トン**であり、食品ロス削減には、事業者、家庭双方の取組が必要です。



家庭系食品ロスの内訳 発生量合計244万トン



【家庭からの食品ロスの要因は？】

- 料理を作りすぎたりして残る「**食べ残し**」
- 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「**過剰除去**」
- 未開封のまま食べずに捨ててしまう「**直接廃棄**」

3ないルールとは

もったいない・買ひすぎないで・作りすぎないで

食品ロスには、皆様の一人一人の「もったいない」を意識して行動していただくことが大切です。食品ロスを減らすために、できることから始めてみましょう。

【食品ロス量の半分は家庭から発生】

食品ロスは、食品メーカーやスーパーマーケットで発生していると思いがちですが、食品ロス量の半分は家庭から発生しています。

<参考：消費者庁 家庭での食品ロスを減らそう>

発行・編集 稲城市保健センター

稲城市百村112-1 電話378-3421

URL : https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/iryuu_kenkou/tayori.html



【家庭で食品ロスを減らすコツは！】

- 買い物時は「**必要な分だけ買う**」
- 料理の際は「**食べきれぬ量を作る**」
- 食事の際は「**おいしく食べきる**」



◆買い物時のポイント

- ①買い物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材をチェックする
 - ☛メモ書きや携帯・スマホで撮影し、買い物時の参考にしよう
- ②使う分、食べられる量だけ買う
 - ☛まとめ買いを避け、必要な分だけ買って、食べきる
- ③期限表示を知って、賢く買う
 - ☛利用予定と照らして、期限表示を確認しよう
 - すぐに使う予定の食材は、お店の食品棚の手前からとるようにしよう

Q: なぜ、すぐに使う、食べる予定の食材は、お店の食品棚の手前から商品を取った方がよいの？

A: お店の食品棚の手前にある商品ほど、賞味期限が近付いているものが多いです。食品棚の奥から、商品を取ると、手前の商品は売れ残り、返品や廃棄されてしまうのです。だから、すぐに使う、食べる予定の食品は、食品棚の手前から取ってほしいのです。

◆家庭での調理や保存のポイント

- ①食材を適切に保存する
 - ☛食品に記載された保存方法にした従って保存する
 - ☛野菜は、冷凍・茹でるなど下処理して、ストック
- ②食材を上手に使いきる
 - ☛残っている食材から使う
 - ☛作り過ぎてしまい残った料理は、リメイクレシピなど工夫しよう
- ③食べきれぬ量を作る
 - ☛体調や健康、家族の予定も配慮して、作る量を調整する

Q: リメイクレシピとは、どんなものがある？



A: リメイクレシピとは、残った料理をアレンジして別の料理に変身されるレシピのこと。料理レシピサイトクックパッド「消費者庁のキッチン」では、残ったカレー、ミートソースやポテトサラダなどを活用したリメイクレシピのほか、食材を使いきるレシピなども紹介しています。参考にして、食材を使いきりましょう。

●「消費者庁の公式キッチン」はこちら
<https://cookpad.com/kitchen/10421939>

