

食品ロスについて知ろう！



● 食品ロスとは？

食べられるのに捨てられている食品のこと。日本では、**年間600万トン以上**の食品ロスが発生しています。食品ロスの中には、手付かずの状態ですべて捨てられている食品もあり、この状況を多くの方に知っていただくことが大切です。

● 食品ロスの約半分は家庭から

日本の食品ロス量 年間 600 万トン超のうち、約300万トンは家庭から発生しています。**日本人一人当たり**に換算すると、**年間約50kg、毎日お茶碗約1杯分(約140g)**の食べものを捨てている計算になります。食品ロス削減のためには、家庭での取組が重要です

(捨てられやすい食材)

- 1位 主食(ごはん、パン、麺類)
- 2位 野菜
- 3位 おかず



(捨てられてしまう理由)

- 1位 食べきれなかった
- 2位 傷ませてしまった
- 3位 賞味・消費期限が切れていた

平成 29 年度徳島県における食品ロス削減に関する実証事業の結果より

食品ロスを減らす行動をしてみよう



👉 食品の期限表示を正しく理解する

食品の期限表示は、「消費期限」と「賞味期限」の2種類があります。いずれも開封していない状態で、表示されている保存方法で保存した場合の期限が表示されています。**消費期限**は、「食べても安全な期限」、**賞味期限**は、「おいしく食べることができる期限」です。**賞味期限**は、過ぎてもすぐに廃棄せずに自分で食べられるかどうかを判断することも大切です。

👉 食品の期限表示を正しく理解する

ご家庭からの食品ロスを計算し、記録するだけでも気づきを得られます。**まずは一週間、記録してみましよう。記録用紙はこちら**

- 使いきれ的分だけ買う。 ● 家にある食材・食品をチェックする。
- 肉や魚の保存方法を工夫する。



👉 調理で作りすぎない 余ったら作り替える

もし、食べきれなかった場合は、**他の料理に作り替えるなど、献立や調理方法を工夫しましよう**。詳しくは QR コードへ「消費者庁のキッチン(公式ページ)」

