

今日から
始めよう

食品ロス削減

食品ロスは
もったいない！



「美味しく」「残さず」「食べきり」で
食べ残しを減らそう！

食品ロスについて知ろう

食品ロスとは？

まだ食べられるのに捨てられている食品のことです。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。

食品ロスの約半分は家庭から

日本の食品ロス量年間600万トンのうち、約300万トンは家庭から発生しています。国民1人あたりに換算すると年間約50kg、毎日お茶碗1杯分の食べ物を捨てている計算になります。

食品ロスの何が問題？

経済的な損失だけでなく、廃棄による温室効果ガス等環境にも悪影響があります。また、私たちの食べ物の大半は海外から輸入したものです。子どもの貧困や世界の食料不足が深刻化する中、食品を廃棄するのは倫理的にも経済的にも問題です。私たち一人ひとりが食べ物をもっと無駄なく消費していく必要があります。



裏面もご覧ください ⇒

食品ロスを減らすポイント

【買い物のポイント】

- 買い物の前に冷蔵庫をチェックする
- 食材はこまめに購入する
- 空腹状態で買い物に行かない

【冷蔵庫のポイント】

- 冷蔵庫の整理整頓
- 期限が近い食材を手前に置く

【料理のポイント】

- 傷みやすい食材から消費する
- 野菜・果物の皮は厚むきしない

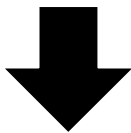
買い物メモを作って
使い切れる分だけ
買おうね！



【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。



★ **消費期限切れの食べ物は
⇒ 食べない方がいいです！**

★ **賞味期限切れの食べ物は
⇒ 個別に判断しましょう！**

【外食を美味しく食べきろう】

- ・小盛メニューやハーフサイズを活用して食べられる量だけ注文するようにしましょう。
- ・宴会では乾杯後とお開き前に席に着いて料理を味わう時間を作りましょう。