

# 食品ロスについて考えてみましょう



## 食品ロスとは

「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。日本の食品廃棄物等は年間**2,550万t**です。その中で本来食べられるのに捨てられる食品「食品ロス」の量は年間**612万t**になっています。（平成29年度推計値）日本人の1人当たりの食品ロス量は1年で約**48kg**。これは日本人1人当たりが毎日お茶碗一杯分のご飯を捨てているのと同じ量になります。もったいないですよね・・・大切な資源の有効活用や環境負荷への配慮から、食品ロスを減らすことが必要です。



## 食品ロスを減らすために・・・

食品ロスの**612万t**のうち、事業系食品ロスは**328万t**、家庭系食品ロスは**284万t**。約半分は家庭から発生しています。家庭で食品ロスを減らすために私たちが出来ることを考えてみましょう。

### ■買物時の工夫

買い物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材を確認する

◆メモ書きや携帯・スマホで撮影し、買い物時の参考にする。

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。

利用予定と照らして、期限表示を確認する

◆すぐ使う食品は棚の手前から取る。



賞味期限

消費期限

### ■調理、食事での工夫

適切に保存する

◆食品に記載されている保存方法に従って保存する

◆野菜は、冷凍、乾燥など下処理し、ストックする

食材を上手に使い切る。

◆残っている食材から使う

◆作り過ぎて残った料理は、リメイクレシピなどで工夫する

食べきれぬ量を作る

◆体調や健康、家族の予定も配慮する

