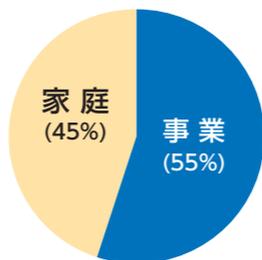


「食品ロス」はもったいない?

「食品ロス」の区分別発生状況は右図のとおりです。約半分が家庭から出ており、4人家族では1世帯で年間約6万円相当の食べ物を捨てていると見積もられています。

食品ロスの区分別発生状況



“もったいない”ですよ!

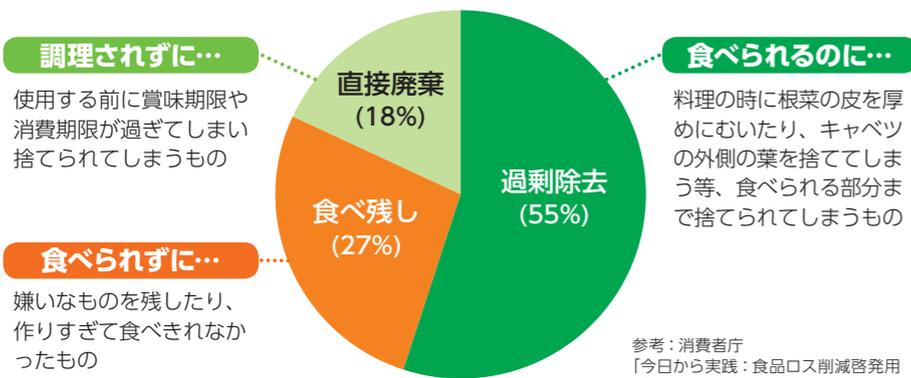
そればかりか、捨てられた食べ物をごみとして処理するために、燃料が使われ、地球温暖化の原因になるだけでなく、処理するための費用が税金から支払われるのです。

参考：消費者庁
「食品ロス削減関係参考資料
(平成30年6月21日版)」

「食品ロス」はどうして出るの?

家庭からの食品ロスの原因は「過剰除去」、「食べ残し」、「直接廃棄」の3つに分けられます。

家庭における食品ロスの内訳



調理されずに...
使用する前に賞味期限や消費期限が過ぎてしまい捨てられてしまうもの

食べられずに...
嫌いなものを残したり、作りすぎて食べきれなかったもの

食べられるのに...
料理の時に根菜の皮を厚めにむいたり、キャベツの外側の葉を捨ててしまう等、食べられる部分まで捨てられてしまうもの

参考：消費者庁
「今日から実践：食品ロス削減啓発用パンフレット(基礎編)(平成28年1月版)」

食品ロスを減らすために私たちができること

買い物で

- ◆ 買い物前には、冷蔵庫をチェックし、買いすぎや買い忘れを防ぐため、スーパーにはメモを持っていきましょう!!
- ◆ 少量パックやバラ売りを上手に活用しましょう!!
- ◆ すぐ使うものは出来るだけ手前に陳列されている食品を!!



外食で

- ◆ 食べきれる量のメニューを注文しましょう!
- ◆ 食べられないものを事前に伝えましょう!



宴会では、**3010運動**を実践しましょう!!

3010運動って何?

- ① まず **乾杯後の30分間** はできたての料理を楽しみましょう!
- ② **お開き前の10分間** は席に戻って、もう一度料理を楽しみ、食べ残しがないようにしましょう!



家庭で

- ◆ 冷蔵、冷凍、常温など、食品に適した方法で保管して長持ちさせましょう!
- ◆ 肉と魚はなるべく早めに冷蔵するなど、出来るだけ新鮮な状態を保ちましょう!!
- ◆ 野菜や果物の皮は厚くむかない。食材によっては、茎や皮も調理して無駄なく使いましょう!
- ◆ 冷蔵庫の中を管理して、計画的に献立を立てておきましょう!
- ◆ 調理の際は残っている食材から調理するように心がけ、野菜などの傷みややすい食品は早めに使い切るようにしましょう!
- ◆ 食べきれる量を調理して、作りすぎないようにしましょう!
- ◆ 余った料理は別の料理にアレンジしましょう!!
- ◆ 賞味期限を正しく理解し、期限を過ぎてもすぐに廃棄せず、食べられるかどうか判断しましょう!

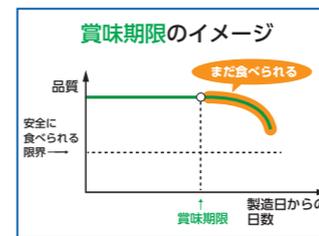


*「賞味期限」については、右を見て下さい → → →

「消費期限」と「賞味期限」はどう違う?

消費期限 品質の劣化に伴い安全性を欠くおそれのない期限で、この期限を過ぎたら食べない方がよい。
(弁当、サンドイッチ、惣菜など、比較的劣化が速い食品に表示)

賞味期限 おいしく食べることが出来る期限で、この期限を過ぎたからといって、すぐ食べられなくなるわけではない。
(袋菓子、カップ麺、缶詰など、比較的劣化が遅い食品に表示)



賞味期限を過ぎたからといって、すぐに食べられなくなるわけではありません!

すぐに捨ててしまうのではなく、見た目やにおい、味などを確認し、まだ食べられるものは、捨てないでいただきますよう。