

食品ロス

食品ロスってなに？

まだ食べられる食品を捨てていませんか？
食べられるはずの食品を捨てることを「**食品ロス**」と言います。
たくさんの食べ物を輸入しながら、たくさん無駄にしている私たち。
食品ロスを減らすために私たちに何ができるのかを考えましょう。

もったいないと思いつつ「食べきれなくて」「買ったのを忘れてしまって」と、
食べ物を無駄にしてしまった経験はありませんか？

パンにカビ生えたから
捨てちゃった



あるある

大量に捨てているのはスーパーや飲食店だと思っていませんか？
実は家庭から出される量も多いのです。

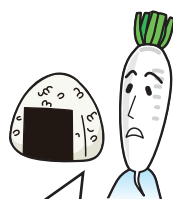
日本の食品ロス量

(農林水産省「食品ロスの削減に向けて」平成26年度より)

日本の食品ロス
約**621**万トン

国民1人1日当たり
食品ロス量
約**134g**

国連 WFP による
世界の食料援助量
320万トン



1日1個捨ててるんだね

家庭系 **282**万トン

食べ残し
過剰除去
直接廃棄

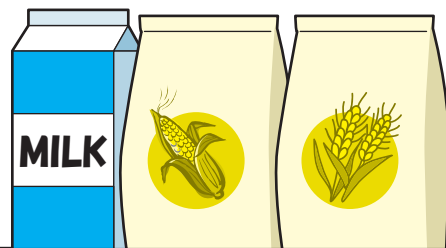
※過剰除去 調理の際に食べられる部分を捨てること

直接廃棄 期限を超えた食品を手つかずのまま捨てること

事業系 **339**万トン

(注) 規格外品、返品、
売れ残り、食べ残し

(注) 外食産業など食品
関連事業者



自給率がカロリーベース39%の日本では、食料を大量に輸入しています。
食品を無駄にしているだけでなく、食料生産にかかわる、水、飼料、燃料
など作るための資源も無駄にしていることになるのです。

ガッン

食品ロス

どうして
捨ててしまったのか？

食品を使用せずに捨てた理由

- ・鮮度の低下、腐敗、カビの発生
- ・消費期限・賞味期限が過ぎた
- ・色やにおいなど食品の安全性に不安を感じた
- ・食品が中途半端に余った



調理した料理を捨てた理由

- ・作りすぎ、失敗、食べなかった人がいた、食べ残し



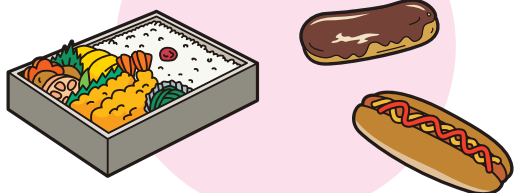
こんなことしていませんか？

- ・「いつか使う」と特売品を大量に買い込んでしまう
- ・冷蔵庫の中に何があるのかわからなくなる
- ・家族が減ったのに料理をついつい作りすぎてしまう
- ・賞味期限に敏感になりすぎる



正しく理解したい消費期限と賞味期限

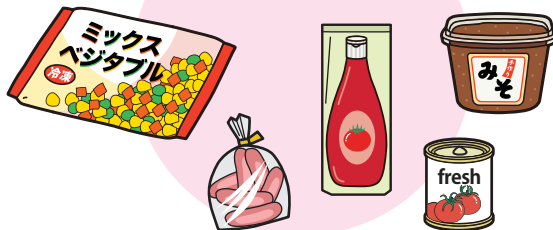
消費期限とは
食べても**安全な**期限



つまり…

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ない**のです。

賞味期限とは
おいしく食べられる期限



食品ロス

私たちにできること

買い物前

冷蔵庫や棚の食材の量をチェック
空腹で買い物に行かない

今日は
アレとコレだけ
買ってこよう



買い物中

すぐ食べるものは手前（消費期限が早い物）からとる
必要以上に買い過ぎない、期間限定特売や数量限定、セット販売には注意

調理中

食材を使い切る・過剰除去はありませんか？
作りすぎない

本日限定！
お買い得品！！

今日の夕飯は
2人分だから…



食事の後

食べ残しは他の料理に作り替える
（リメイク）



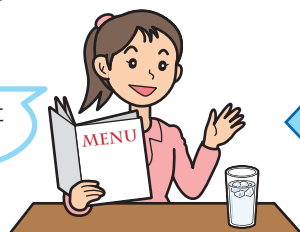
保管中

賞味期限は目安なので、自分の五感も使って判断する
非常用食品は溜め込まず、日常消費する食品を買い足して備蓄する

外食の時

注文し過ぎない
残さない

ごはんを半分に
して下さい



定期的にキッチンの棚卸をしましょう！

冷蔵庫で手の届きにくい上の棚や奥の方に開封した加工食品はありませんか？
冷凍庫の食品は保存期間が長いので忘れてしまいがちです。1か月を目安に使い切りましょう。
長く保存する食品は、賞味期限が過ぎていたということがないように、2～3ヵ月ごとにチェックしましょう。

まとめ

私たちの豊かな食生活には、食や農業、環境に関わるたくさんの問題が存在しています。私たちがこれらの問題にもっと関心を持ち、意識を変えていき
“もったいない”を減らしましょう。