

食品ロスの現状と削減に向けて

～食べ物のムダをなくそう～

「食品ロス」年間612万トン！



「手つかずのまま捨てられている食品」や「食べのこし」といった無駄に捨てられている食品を「食品ロス」と言います。日本での「食品ロス」は、年間約612万トンにも上ります。（農林水産省および環境省平成29年度推計）

国民1人あたりにすると、毎日、おおよそ茶碗1杯分(約132g)の食品を無駄に捨てていることとなります。

「私たちにできること」として、食べ物をもっと無駄なく、大切に消費していくことが求められています。

できることから始めよう

フードドライブ

フードドライブとは、ご家庭で余っている未開封のもので、常温で保存でき、賞味期限が一定期間(受付先が設定する期間)以上残っている食品を持ち寄り、社会福祉施設や団体等に譲渡する活動です。

フードドライブも食品ロス削減につながる大切な取組みの一つです。



調理の工夫で食品ロスを減らす料理

買い物から調理、後片付けまで、環境に配慮した一連の流れを実践しましょう。「食材を無駄にせず、ごみをできるだけ出さない」食生活を心がけることが大事です。



「生ごみ”3きり”運動」

に取り組もう！

「使いきり」 食材は無駄なく使いきりましょう

- ✓「冷蔵庫をチェック」…定期的に冷蔵庫の食材をチェックし、賞味・消費期限切れになる前に使いきる。
- ✓「買いすぎない」…買い物に行く前に、冷蔵庫等の在庫をチェック。使いきれ、必要な分だけ購入。
- ✓「アレンジして使い切る」…余ったおかずもアレンジして食べる。



冷蔵庫をチェック！



必要な分だけ購入！



余ったおかずで別メニュー！

「食べきり」 料理は残さず食べきりましょう

- おうちでは… ✓ 料理は食べられる量だけ作り、残さず食べる。
- ✓ 食べきれなかったときは、冷蔵・冷凍で保存する。
- 外出時は… ✓ 食べられる分だけ注文し、残さず食べる。



作りすぎない！



コマめに保存！



注文しすぎに注意！

「水きり」 ごみに出すときは水気をきりましょう

- ✓「濡らさない」…野菜などの使えない部分は洗う前に切り落とす。
- ✓「水きりをする」…生ごみを普通ごみに出す前に「ぎゅっ」と一絞る。
- ✓「乾燥させる」…茶殻、コヒカ、果物の皮は一晚おいて乾燥させる。



洗う前に切り落とす！



水きり必須！



一晚おいて乾燥！