

毎月19日は食育の日

元気モリモリ

おうちのごはん

令和5年10月号

大阪市立福島小学校

食品ロスを減らしましょう

～10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です～

「食品ロス」は、まだ食べられるのににもかかわらず、捨てられてしまう食品のことをいいます。日本における食品ロスは、年間522万トン（令和4年度）発生しており、そのうちの約半分は家庭から排出されています。せっかく購入した食品の一部を無駄にして、捨てているということになります。日々の食生活の中で、ちょっとした気遣いや行動で、食品ロスを減らすことができます。「食品ロスを減らす」ことは、食費の無駄遣いを防ぎ、ごみも減らせるので環境にも配慮できます。

Check! 調査結果

家庭で捨てられやすい食品は、主食（ごはん、パン、麺類）が1位。捨ててしまう理由は、「食べきれなかった（食べ残し）」が最も多いことがわかりました。

家庭で捨てられやすい食品

1位 主食（ごはん、パン、麺類）



2位 野菜



3位 おかず



捨ててしまう理由

1位 食べきれなかった

57%

2位 傷ませてしまった

23%

3位 賞味期限・消費期限が切れていた

11%



消費者庁「食品ロス削減に関する実証事業の結果（2017年）」より

食品ロスを減らす3つのコツ

1 買いすぎない

家にある食品と照らし合わせて、また、予定を考えて必要な分だけ買いましょう。



2 作りすぎない

体調や家族の予定などを考えて、作りすぎないようにしましょう。



3 食べ残さない

作った料理は、早めにおいしく食べきりましょう。

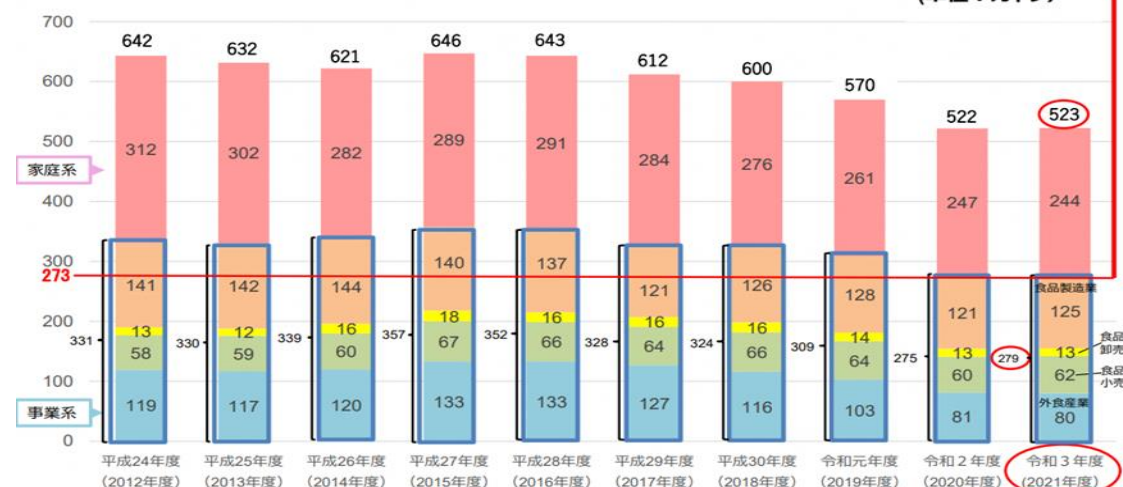


食品ロスの推移（平成24～令和3年度）

✓ 令和3年度食品ロスは523万トン、うち事業系は279万トン。

2030年度事業系食品ロス削減目標（273万トン）

（単位：万トン）



農林水産省 HP より

実践してみましょう!

買い物編



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・食べきれる量だけ買う

➡ まとめ買いを避け、必要な分だけ買って食べきる。



期限表示を知って、賢く買う

➡ 利用予定と照らして、期限表示を確認し、すぐ使う食品は、棚の手前から取る。