

元気モリモリ

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



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・消費期限が切っていた
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りましょう。



食品ロス量の推移(平成24~令和3年度)

✓ 令和3年度食品ロス量は523万トン、うち事業系は279万トン。

2030年度事業系食品ロス量削減目標(273万トン)



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。