

コンビニご飯について知ろう

コンビニでは、いろいろな食品が販売されています。買い物をする時には、食品を上手に選ぶようにしましょう。



《選ぶ時の注意点》

- ・ごはん（主食）の量が多すぎず、いろいろな食品が入っているものを選びましょう。
- ・野菜が少ない場合は、サラダや煮物をつけ足しましょう。
- ・飲み物は、お茶や牛乳などにしましょう。
- ・デザートを買う時は、ヨーグルトや果物にしましょう。



コンビニで1食分を買う時は…

主食



(ごはん・パン・めん類など)

主菜



(肉・魚・卵・大豆製品など)

副菜



(野菜・果物など)

飲み物

汁物

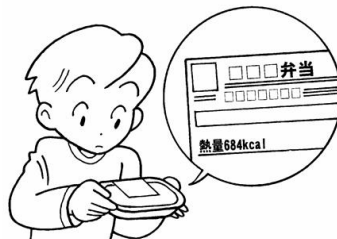


(牛乳・みそ汁・お茶など)

最初に主食になる食品を選び、それに合わせて主菜・副菜になる食品や飲み物・汁物を組みあわせます。

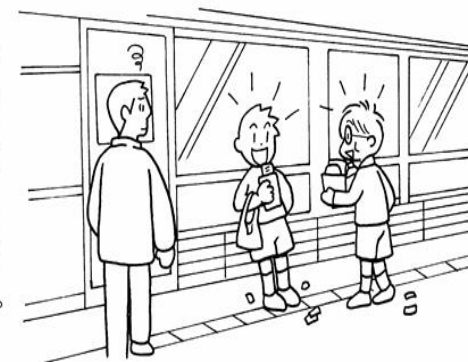
コンビニで…… 表示をチェック

コンビニなどで販売されている弁当や惣菜には、消費期限や原材料、栄養成分などが表示されています。これによって、【エネルギー量】【脂質】【塩分】【食品添加物】【アレルギー表示】などがチェックできるので、買う時の参考にする習慣をつけましょう。



コンビニでの買い食い マナー違反していませんか？

友だちと一緒にコンビニで買い物をした後、その場で飲んだり食べたりしていませんか？ 座り込んで大声で話をしたり、ゴミをゴミ箱に捨てずに放置するなどの行動は、ほかの人の迷惑になります。買ったものは基本的に家に帰ってから食べましょう。



食品ロスを知ろう

まだ食べられるのに捨てられてしまう食物を「食品ロス」といいます。世界全体の食糧援助の量は約380万トン、日本の食品ロスは、これを大きく上回る、約643万トンでした。

2019年の5月には食品ロスの削減を目指す「食品ロス削減推進法（食品ロスの削減の推進に関する法律）」が公布されました。大切な食べ物を無駄にしないために、わたしたちにできることを考えてみましょう。

世界全体の食糧援助量
約380万トン



日本の食品ロスの量
約643万トン



出典：農林水産省「食品ロス量（平成28年度推計値）の公表について」より