10月は食品ロス削減月間
10月30日は食品ロス削減の日

「食品ロス」を減らしましょう

1．食品ロスってなあに？

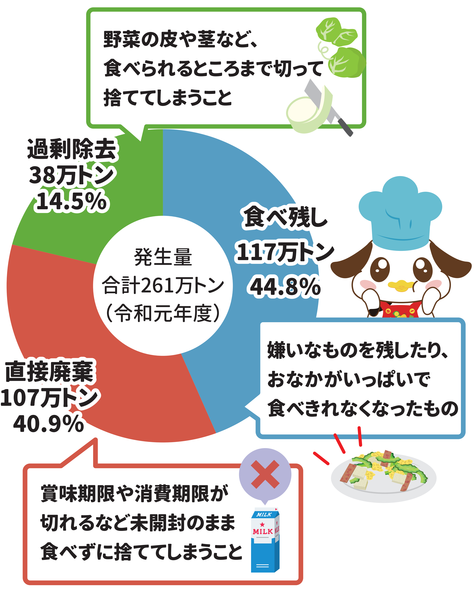
まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物を「食品ロス」といいます。日本では、年間 522 万トンが廃棄されており、その内の約半数が家庭から出されています（令和2年度推計）。
国民一人あたりに換算すると、おにぎり 1 個分（約 113g）の食べ物が毎日捨てられていることになります。

2．食品ロスって何が問題なの？

①食料を大量に生産し、
　海外から輸入しているのに捨てている
②ごみ処理に多額のコストがかかる
③可燃ごみとして燃やすことによる環境への負荷
④食品ロスが発生している一方で、
　7 人に1人の子どもが貧困で食事に困っている



3．家庭から出る食品ロスってどんなものがあるの？



4．家庭でできる「食品ロス」を減らす工夫

（1）買い物での工夫
★自宅にある食材を確認し、必要な分を購入しましょう



（2）調理や食事のときの工夫
★期限表示を確認して、期限の短いものから使いましょう
★一度に食べきれない野菜は、冷凍や乾燥など下処理し、食材を長持ちさせる工夫をしましょう
★食材が傷む前に、残っている食材から使いきるようにしましょう
★食べきれる量を作りましょう
★料理を作りすぎたら、保存し、リメイクするなどして食べきりましょう



（3）外食での工夫
★食べきれる量を頼みましょう



残さず食べて、食品ロスを減らしましょう！

参考　消費者庁ホームページ、政府広報オンライン