食育について考えよう!

8.食べ残しをなくそう

農林水産省は、令和3年（2021年）2月に
「食育ピクトグラム」（全12個）を公表しました。
食育を多くの人に身近なものとして感じ、
実践してもらうことを目的としています。



本来食べられるのに捨てられてしまう
食品を「食品ロス」といいます。
食べ物を捨てることはもったいないだけでなく、
環境にも悪影響です。
食品ロス削減を少し意識して行動するだけで、
その積み重ねが大きな削減につながります。

日本の食品ロス量

日本の食品ロス量は、年間約522万トン
（令和２年度〈2020年度〉）。
これは、一人の分量で換算すると、
年間約45ｋｇ。
私たち一人ひとりが、
まだ食べられるお茶碗のごはんを
毎日１杯ずつ捨てているのと
同じ量です。
また、日本の食品ロス量の
約半分は家庭から出ています。



家庭での食品ロス削減のポイント

「必要な量だけ購入」「適切な保存をする」
→ 食材を余らせない

「食べきれる量を調理する」「好き嫌いしない」
→ 食べ残さない

「野菜や果物は食べられるものは皮ごと食べる」
→ 食べられる部分を捨てない



参考：農林水産省、環境省、消費者庁

© 2022 シダックス栄養士会
ヘルシーメモ　N0.2211

食育クイズ

食品ロスを減らそう！

家庭における食品ロスの原因で一番多いのはどれか？

①消費・賞味期限内に食べられなかった。
②購入後、冷蔵庫や保管場所に
　入れたまま存在を忘れてしまった。
③購入したものの、調理の仕方や
　食べ方がわからなかった。



答え：①

約7割の人が①を原因としています。
冷蔵庫や保管場所にある食品を買い物前にチェックし「どこに」「何が」「どのくらいあるのか」を把握したり、食べきれない食材を冷凍保存するなど、食品を無駄にしないように工夫しましょう。

第4次食育推進基本計画※

食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民の割合

令和元年（2019年度）　76.5%

令和7年度（2025年度）までの目標値

80%以上

※食育基本法に基づき、食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な作成を図るため、食育推進会議が作成し、施策についての基本的な方針や食育推進の目標等を定めるもので、5年ごとに作成。

12 つくる責任 つかう責任

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

参考：農林水産省HP

© 2022 シダックス栄養士会
ヘルシーメモ　N0.2211