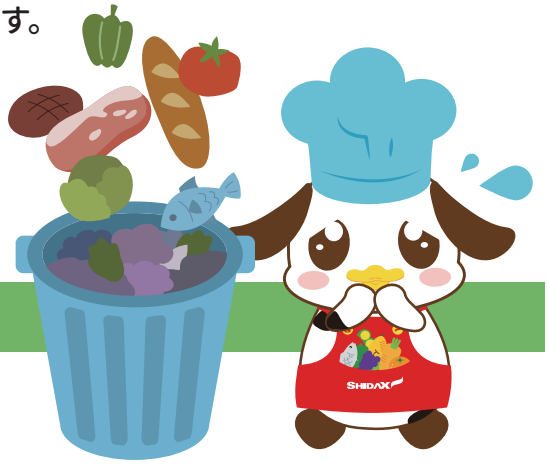
＜10月は食品ロス削減月間／10月30日は食品ロス削減の日＞

「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。



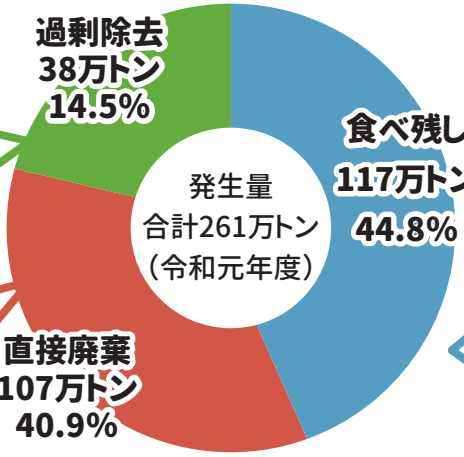
2.食品ロスって何が問題なの?

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?

野菜の皮や茎など、
食べられるところまで切って
捨ててしまうこと





賞味期限や消費期限が
切れるなど未開封のまま
食べずに捨ててしまうこと





嫌いなものを残したり、
おなかがいっぱいで
食べきれなくなったもの



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!

SHIDAX
未来の子供たちのために

参考　消費者庁ホームページ、政府広報オンライン