

食べものに、
もったいないを、
もういちど。
NO-FOODLOSS PROJECT

日本人は、毎日お茶碗 1 杯分の食べ物を捨てている。

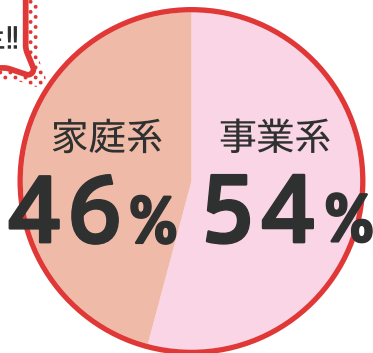
「食品ロス」ってなに？

まだ食べられるのに廃棄される食品を「食品ロス」といい、日本では年間612万トン(2017年度)も発生しており、これは世界の食料援助量(年間約390万トン)の約1.5倍に匹敵します。また、食品ロスの発生量を日本人1人あたりに計算すると、毎日お茶碗約1杯分の食べ物が捨てられていることとなります。



「食品ロス」は、どれくらい発生しているの？

家庭からも
半数近く発生!!



食品ロスの発生状況

原因は...

分類		発生原因
事業系	食品製造業	商慣習
	食品卸売業	
	食品小売業	商慣習・消費者の賞味期限への理解不足
	外食	食べ残し
家庭系		賞味期限・消費期限切れ等による直接廃棄、調理くず、食べ残しなど

家庭で発生する食品ロスには、どのようなものがあるの？

1. 食べ残し



食卓にのぼった食品で、
食べきれずに廃棄されたもの

2. 直接廃棄



消費期限切れ等により、
使用提供されず、
手つかずのまま廃棄されたもの

3. 過剰除去



厚くむき過ぎた野菜の皮など
食べられない部分を除去する際に
過剰に除去されたもの

食品ロスを減らすために、今日からできること

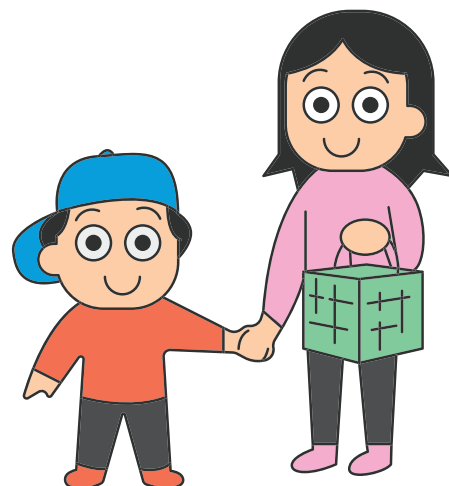
買い物で

◆ 買い物は必要な分だけ買しましょう

冷蔵庫や食器棚などをチェックして、必要なものをメモをして出かけましょう。また、個売りやバラ売り食品を活用して、目的に応じた量を買しましょう。

◆ できるだけ手前に陳列されている食品を選びましょう

消費期限・賞味期限が迫って売れ残った食品は、食品ロスになってしまうことが多いです。すぐに使う予定であれば、手前の食品を選びましょう。



家庭で

◆ 「消費期限」と「賞味期限」を正しく理解しましょう

消費期限は「過ぎたら食べない方がよい期限」で、賞味期限は「おいしく食べることができる期限」のことです。(右図)

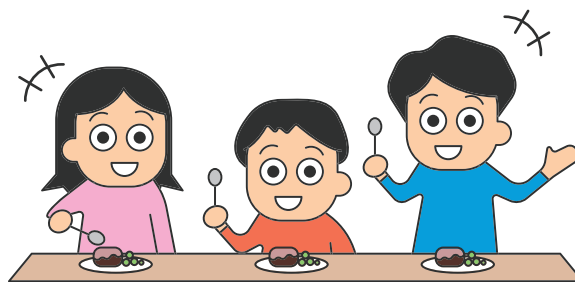
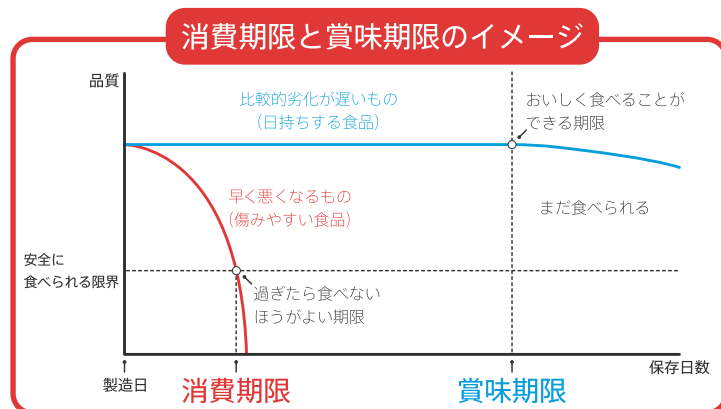
賞味期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるということではありません。五感を働かせて、見た目やにおい、味などでチェックすることも大切です。

◆ 食材を上手に使いきりましょう

旬の食材は皮ごと調理するなど、食材を丸ごと使いきるよう心掛けましょう。また、余った料理はほかの料理に作り替えるなど、献立や調理方法を工夫しましょう。

◆ 上手に保存、整理しましょう

「常温・冷蔵・冷凍」など、食材に適した保存をしましょう。冷蔵庫・冷凍庫の中は、食材を見つけやすいように整理しましょう。



外食で

◆ 食べきれる量のメニューを選びましょう

ハーフサイズ、少量コースなど、自分にちょうど良い料理の量をチョイスしましょう。

◆ お店のの人に食べられないものを事前に伝えましょう

セットメニューやコース料理の中に食べられないものがある場合、注文するときに、それを抜いてもらうようお願いしましょう。

