

もったいない!

その食品、まだ食べられるのに捨てますか？

10月は「食品ロス削減月間」です。新型コロナウイルス対策のためのステイホームにより、家で食事をす皆さんにもできる取り組みがあります。「もったいない」は、世界共通の合言葉です。「食品ロス」につ

る機会が増えました。そんな中、食品ロスの現状や食品との上手な付き合い方を知ること、問い合わせ 環境課(内線390)



「食品ロス」ってなに？

「食品ロス」とは、本来食べることができたはずの食品が捨てられてしまうことです。平成29年度の推計値によると、国内で年間612万トンの食品ロスが発生しており、国民一人当たりで考えると、毎日お茶碗1杯分、年間で約48kgの食品を捨てている計算です。食品ロスの約半分は、家庭から出ています。

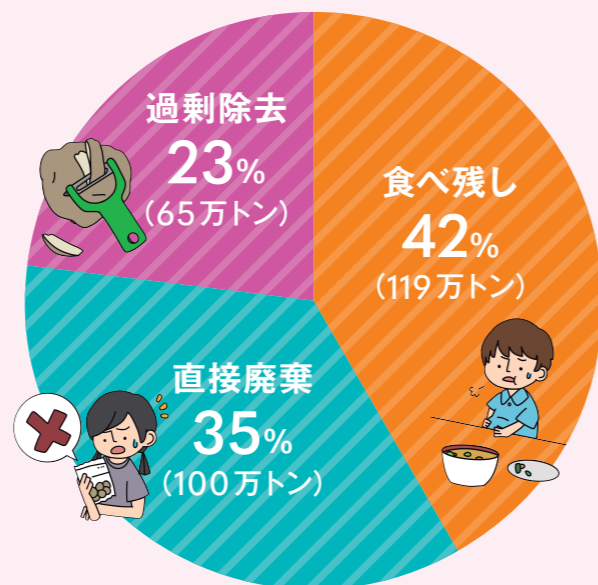
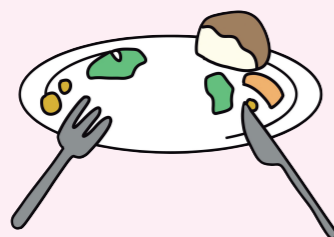
(単位:万トン)

食品ロス量推計値

	家庭系	事業系	合計
令和12(2030)年度	国の目標：平成12(2000)年度比で半減		
平成29(2017)年度	284	328	612
平成28(2016)年度	291	352	643
平成27(2015)年度	289	357	646
平成26(2014)年度	282	339	621
平成25(2013)年度	302	330	632
平成12(2000)年度	433	547	980

平成29(2017)年度 家庭の食品ロス 284万トンの内訳

家庭から出る食品ロスの、**4割以上**が食べ残しとなっています。食べ残しは、一人ひとりの少しの意識や工夫で減らすことができます。毎日の生活を、今こそ見直してみましょう。



こんな「もったいない」を見直しましょう

食べ残し

満腹で、まだ食べられるものを捨ててしまう

直接廃棄

賞味期限や消費期限が切れてしまった

過剰除去

野菜や果物の皮を過剰に取り除いている(厚く切っている)

解決のヒントになる4つの対策を紹介します。

対策1 食べきれる量を調理、注文する

自分自身の食事の適正量を知り、無理なく食べきれる量にしましょう。外出時には小盛メニューなどを上手に活用しましょう。

対策2 賞味期限と消費期限を把握する

賞味期限 おいしく食べることができる期限のことで、長持ちする食品に記載されていることが多いです。期限が過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。

消費期限 過ぎたら食べない方がよい期限のことで、傷みやすい食品に記載されています。

※開封したものは、期限にかかわらず早めに食べましょう

対策3 冷蔵庫の中を整理する

冷蔵庫の中に食品がたくさん入っていると、気づかぬうちに消費期限が過ぎていたということも。そういったことを起こさないために、冷蔵庫の中に何が入っているか分かるように、日頃から整理しておきましょう。消費期限や調理した日付を付箋に書いて貼るなどのひと工夫で、簡単に確認できます。

対策4 食品ロス削減レシピを活用する

インターネットの料理レシピサイトには、食品ロス削減レシピが数多く掲載されています。例えば野菜の皮や茎を使用することで野菜をまるごと消費するレシピや、余ったおかずをリメイクするレシピなどが紹介されています。