

毎月19日は食育の日

♪つばめ 食育だより♪

キッチンから考えるエコ

# 食品ロス

を減らそう

燕市健康づくり課 食育庁内プロジェクト

平成30年2月19日号 NO・69

日本の食料自給率は38%（平成28年度）で、多くの食料を輸入しています。しかし、食べられないまま多くの食品が捨てられている現状があります。

【MOTTAINAI(もったいない)】を意識して、日頃の食生活を見直しましょう。

日本の食品廃棄物  
(年間)  
2,775万トン

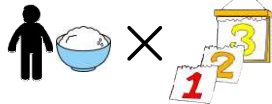
## 食品ロス

(まだ食べられるのに  
廃棄されている食品)

約621万トン

家庭から出るもの  
約282万トン

1人あたりお茶碗約1杯分(約134g)相当の食べ物を毎日捨てている計算になります。



食品メーカーや小売店などから出るもの  
約339万トン

## ～家庭内における食品ロスの内訳～

消費者庁より

賞味期限、消費期限切れなどで、手つかずのまま破棄された食品

18%

作りすぎてしまった料理や食べ残し

27%

食べられるのに、捨ててしまう葉や皮など

55%

もったいない

農林水産省及び環境省平成26年度推計より

## 食品ロス削減のために、私たちにできること

### 買い物



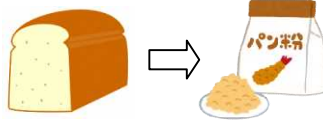
買いすぎない



買い物前に在庫をチェック

手前に陳列されている食品から買う

### 料理



残った食材・料理は別のものにリメイク



食材は無駄なく使う

作りすぎない

## リメイクレシピ



根菜の煮物



炊き込みごはん

煮物の具を細かく刻み、お米の上へのせ、お米と同じ分量の煮汁(または水)を加えて炊く



きんぴらごぼう



ごぼうサラダ

残ったきんぴらごぼうに、マヨネーズ、すりごまを混ぜ合わせる

### 食事



残さず食べる



残った料理は適切に保存し、早めに食べる

食品ロスを減らすことは、  
環境や家計にもやさしくなります!!

問い合わせ先:燕市保健センター ☎0256-93-5461