


食品ロス 約半分は家庭から

10月は食品ロス削減月間です。みんなが「もったいない」という思いを持ち、行動することで食品ロスは減らせます。無駄な買い物をしない、料理を食べきるなど、できることから始めてみましょう。


家庭で発生する食品ロスの種類

1. 食べ残し




食卓に上った食品で、食べきれずに廃棄されたもの

2. 直接廃棄



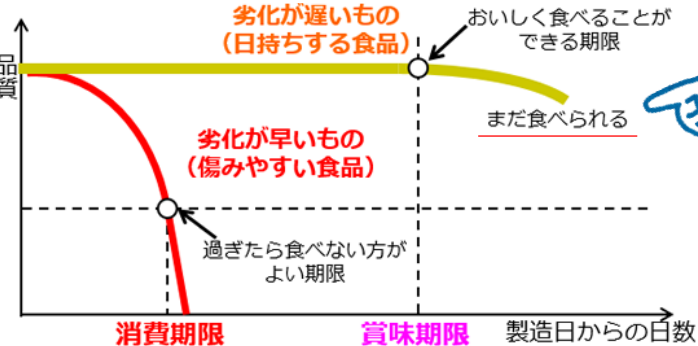
賞味期限(※)切れ等により、使用・提供されず、手つかずのまま廃棄されたもの

3. 過剰除去




厚くむき過ぎた野菜の皮など、食材の下処理の際に過剰に除去された可食部分


※期限表示を見分けてロス削減！



☆ **賞味期限**は、日持ちする食品に表示。過ぎててもすぐに捨てず、食べられるどうか個別に判断しましょう。



☆ **消費期限**表示の食品は、早めに食べきりましょう。



食品ロスを減らすためにできること

買い物の時

- ・ 買い物の前に自宅の在庫確認
 - ・ すぐ食べる時は陳列順にとる
 - ・ 食材を買いすぎない
- 安いからと買いすぎない



調理の時

- ・ 食べられる分だけ作る
- ・ 食材を無駄なく使う



保存の時

- ・ 冷蔵庫内の配置を見やすく工夫
- ・ 冷凍するなど保存方法を検討



ブロッコリーの芯



ほうれん草の株本



ピーマンの種



果物の皮



食べきれない時

- ・ 食べきれない場合や贈答品が余る場合には、寄付やおすそ分けをする

飲食店で食事する時

- ・ 自身や家族で食べきれる量を注文
- ・ 食べきれない場合は、お店の方の説明をよく聞いたうえで、持ち帰る
- ・ 宴会での食べ残し削減のために最初と最後15分は席を立たず食事をする (15・15運動)