

食品ロスについて考えよう

「食品ロス」とは？

「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品をいいます。食品ロスの中には、手付かずの状態です捨てられている食品もあり、環境にも悪い影響を与えてしまいます。

食品ロスの約半分は家庭から

日本の食品ロス量、年間600万トン越のうち、約300万トンは家庭から発生しています。

日本人一人あたりに換算すると、年間約50kg、毎日お茶碗約一杯分（約140g）の食べ物を捨てている計算になります。

（消費者庁より）



<捨てられやすい食材>

1位 主食（ごはん、パン、麺類）

2位 野菜

3位 おかず

<捨ててしまう理由>

1位 食べきれなかった

2位 傷ませてしまった

3位 賞味・消費期限が切れていた

平成29年度食品ロス削減に関する実証事業の結果より（消費者庁）

食品ロスを減らす行動をしてみましょう

■買い物編

①使いきれ的分だけ買う

- ・期限切れや作りすぎを防ぐことができる。



②家にある食材・食品をチェックする

- ・重複して買ってしまふのを防ぐことができる。

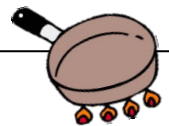
③できるだけ期限切れ間近の食品を買う

- ・その日に食べる分は期限切れ間近のものを買うことで、廃棄を減らせる。

■料理編

①余った料理は作り替える

- ・残ってしまったおかずは捨てずに、違う料理にアレンジする。



③「ベジブロス」を活用する

- ・野菜の芯や皮などのくずを煮出して作る出汁のことを「ベジブロス」という。



- ・高い栄養と美味しさがたっぷり詰まっており、出汁の代わりとして様々な料理に使うことができる。

