

食品ロスを減らしましょう!



食品ロスとは

「食品ロス」とは、本来食べられるにもかかわらず、捨てられてしまう食べ物のことです。日本では年間約500万トン、その半分は家庭から発生しています。これは毎日1人当たりおにぎり約1個分を捨てている計算になります。



食品ロスを削減するためには

家庭でできる食品ロス削減の例

お買物編

- 買い物前に、手持ちの食材と期限を確認しましょう
 - ▶ 冷蔵庫の中身を予め撮影しておくことが有効です
- 必要な分だけ買きましょう
- 期限表示（賞味期限・消費期限）を知って賢く買きましょう
 - ▶ すぐ使う食品は、商品棚の手前から取る「てまえどり」を実践しましょう



賞味期限 ▶ 定められた方法により保存した場合に、期待されるすべての品質の保持が十分に可能であると認められる期限

消費期限 ▶ 定められた方法により保存した場合、腐敗、変敗その他の品質（状態）の劣化に伴い安全性を欠くこととなるおそれがないと認められる期限

調理編

- 食品に記載されている保存方法に従って保存しましょう
- 一度に食べきれない野菜は、冷凍、乾燥など下処理し、ストックしましょう



- 食べきれない量を作りましょう
 - ▶ 家族とのコミュニケーションで、食品ロスが出ないように工夫しましょう



- 作り過ぎて残った料理は、リメイクレシピなどで食べきりましょう