

みんなであらう！

食品ロス

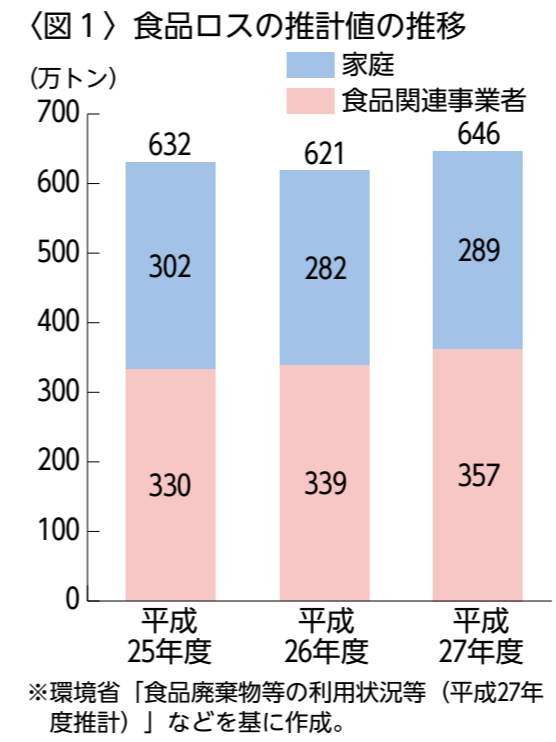


食べられるのに捨てられてしまう食品

食品ロスとは、売れ残りや消費期限・賞味期限切れ、食べ残しなどの理由で、本来食べられるにもかかわらず捨てられてしまう食品のことです。食品関連事業者や家庭から排出されています。国内で発生する食品ロスの量は、平成二十七年年度の推計値で年間六百四十六万トンとなっています（図1）。これは、飢餓に苦しむ人々に向けた世界全体の食糧援助量の約二倍に相当します。また、国民一人当たり換算すると、茶わん約一杯分（約百三十九グラム）の食品が毎日捨てられていることとなります。

日々の生活の工夫で食品ロスを削減

食品ロスの約半分は、家



庭から排出されています。そのため、一人一人が食品ロスの削減を意識することが大切です。食材の買い過ぎや、食べ残しなど、家庭から排出される食品ロスの原因はさまざまですが、日々の生活において、工夫することで改善できます。計画的な買い物や、食べ切れる量の料理を作るなど、それぞれの原

因に合わせた対策を取りましよう。

- ◇ 食品を無駄なく消費することは、資源の有効活用やごみの減量、ごみ処理にかかる費用の抑制などにつながります。また、食品ロスを見直すことで、不要な支出が減り、家計にもメリットがあります。
- ◇ 日常生活の中で工夫を心掛け、食品ロスを削減しましょう。

お問い合わせ
ごみ減量推進課庶務係
☎22・7559

家庭でできる食品ロスを減らすポイント

ポイント1 計画的に買い物をしよう

- 買い物に行く前に冷蔵庫などの食品の在庫を確認する
- ばら売り・量り売りなどを利用し、必要な分だけを購入する

まだあるね

ポイント2 調理を工夫しよう

- 野菜などの傷みやすい食材や消費期限が近い食品は早めに使い切る
- 料理は食べ切れる量を作る
- 食材を使い切るためのレシピや余った料理をアレンジするリメイクレシピを活用する

※消費者庁の公式キッチン (<https://cookpad.com/kitchen/10421939>) にリメイクレシピなどが掲載されています。

ポイント3 生ごみの捨て方を工夫しよう

- 生ごみの約80パーセントは水分なので、水を切り、量を減らしてから捨てる
- 生ごみ処理機などを活用し、減量・リサイクルする

消費期限と賞味期限の違い

- **消費期限**
品質の劣化が早い食品に表示されている「食べても安全な期限」であり、それを超えたものは食べない方が安全です。
- **賞味期限**
「おいしく食べられる期限」であり、それを超えてもすぐに食べられなくなるわけではないので、見た目や臭いなどで判断しましょう。

ポイント4 外食・宴会などで食べ残しを減らそう

- 食べられる量だけを注文する
- 食べ残しを減らす「30・10運動(*)」を実践する

***30・10運動**
開始後の30分間と終了の10分前は自席で料理を楽しみ、みんなで食べる時間を設けること

フードバンクを活用しよう

フードバンクとは、余っている食品や、印刷ミス等の規格外品などを、企業・生産者・個人から寄付してもらい、必要としている福祉施設や団体などへ無償で提供する活動・団体のことです。家庭で消費できないなど、食べられるのに捨ててしまう食品がある方は、ぜひ活用してください。

フードバンクに取り組む方にインタビュー



人見順子さん (NPO法人 ザ・ピープル事務局長)

皆さんからいただいた食品で、生活に困っている方を支援することができます。家庭にある食品を見直し、食べない食品がある場合は、平日にNPO法人ザ・ピープル (☎52-2511) まで提供をお願いします。

