

10.食品ロス



食品ロス、していませんか？

食品ロスとは

「食品ロス」とは食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本の食品ロスは、年間621万トン。国民一人あたりに換算すると「お茶碗約1杯分(約134g)」の食べものが、毎日捨てられていることになるのです。

農林水産省及び環境省「平成26年度統計」より

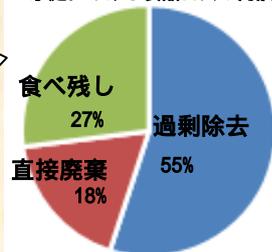
食品ロスの約半分は家庭から

食品ロスのうち、約半分は家庭からのものです。

～家庭における食品ロスの内訳～

- 【1位：過剰除去】
…食べられる部分まで過剰に除去して廃棄(例:大根の皮の厚剥き)
- 【2位：食べ残し】
- 【3位：直接廃棄】
…消費期限や賞味期限を超えたことにより、食事として使用・提供せずにそのまま廃棄。

家庭における食品ロスの内訳



【参考：厚生労働省 eヘルスネット・農林水産省HP・消費者庁HP】 相模原市 健康増進課

ロスせず無駄なく使うコツとは！

買い物編

事前に冷蔵庫内などをチェック

メモ書きや、携帯・スマホで撮影した画像が有効
必要な食材をこまめにゲット

食品ロスが多いのは野菜などの生鮮食品
必要以上に買った場合は冷凍保存も活用！

調理編

残っている食材から使う

「いつか食べる」は食品ロス予備軍
野菜や果物の皮は厚むきしない
生ごみは減って、栄養は増える
食材を上手に食べきる

定期的に冷蔵庫や収納庫を整理する日を決める



レモンちゃん