

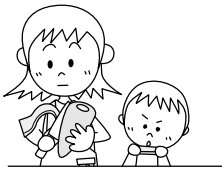
### 食品ロス

日本では、年間1900万トンの食品廃棄物が排出されています。そのうち、まだ食べられるのに捨てられてしまうもの、つまり、「食品ロス」が家庭からだされるものだけでも200万～400万トンもあるといわれています。大切な食料を無駄なく使うために、食品ロスが生じる原因を知り、減らす工夫をしましょう。そして、食べ物への感謝の心を大切に、「残さず食べる」、「感謝の心をもつ」など、食についての食習慣を見つめましょう。

#### 1. 食品ロスとなるもの

食品ロスとなるものには大きく分けて3つあります。

食べられる部分



野菜の過剰な切り落とし



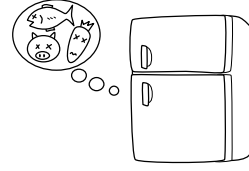
作りすぎ

食べ残し



好き嫌い

期限切れとなった食品



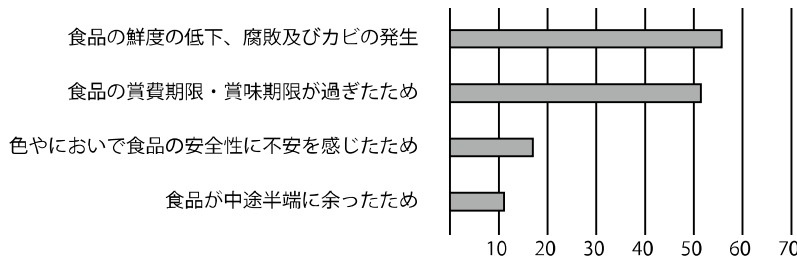
冷蔵庫の中に入れてそのまま忘れていた



過剰購入

#### 2. 食品を捨てる理由

では、食品を捨てるきっかけとなった理由は何でしょうか。下の表を見ると、半数以上の人々が、「食品の鮮度の低下、腐敗及びカビの発生」や「食品の消費期限・賞味期限が過ぎた」と答えたことがわかります。



参考：厚生労働省「平成21年度食品ロス統計調査報告」

#### 3. 食品ロスをなくす工夫

計画的に買い物をする

安いからといって買いすぎたり、在庫があるのを忘れて同じ食品を買ったりすると、使い切れずに腐らせてしまうことが多くなります。買い物の前には、必ず、食料の在庫を確認し、必要なものだけを買うようにしましょう。

保存方法を工夫する

冷蔵庫の使い方次第で食べ物は長持ちします。

ブロック肉・魚の切身：-3度くらいでわずかに凍らす「パーシャル室」

スライス肉・豆腐：0度に保たれた「チルド室」

野菜・果物：5～7度に保たれた「野菜室」

作りすぎたもの・一度で使い切れない肉や野菜：-10度で保たれた「冷凍庫」



賞味期限と消費期限を確認する

食品を買うときはもちろん、買って保存しているときも、「消費期限」や「賞味期限」をまめに確認するようにしましょう。

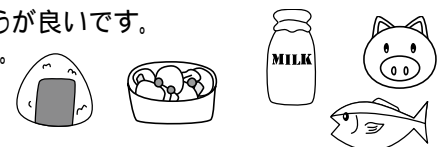
<賞味期限>

品質の劣化が比較的ゆるやかな食品に表示されており、品質が保たれ、おいしく食べることのできる期限のことです。期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



<消費期限>

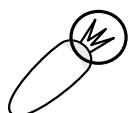
品質が劣化しやすい食品に表示されています。この期限を過ぎると食べないほうが良いです。したがって、消費期限表示されたものを計画的なく大量に買うことはやめましょう。



食べきる

捨てる前に考えましょう。本当に捨てるべきものですか。

少しの工夫でいつもなら捨てていたものが立派な一品になり、加えて食品ロスもなくなります。



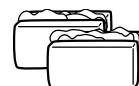
大根の葉



みそ汁・漬物



ポテトサラダ



サンドイッチ