

食品ロスを減らしましょう

食品ロスとは、「まだ食べられるのに捨てられている食べ物」のことです。日本の食品ロスは、年間約621万トンで、そのうち家庭から出ている食べ残しなどは約282万トンとも言われています。

世界には、すべての人に十分な食べ物があるのに、およそ8億人が飢餓に苦しんでいる状況にあります。食べることは、生きることの基本です。すべての人が当たり前食べられるためにも、食品ロスを減らしましょう。

※国民1人1日当たりの食品ロス量

・おおよそ茶碗1杯分（約134g）のご飯の量に相当します。



食品ロスを減らすために

～ご家庭で「できることから」はじめてみましょう～

《買い物編》

- ・残っている食品を確認してから、買い物に行きましょう
- ・少量しか使わない場合は、バラ売りや少量パックなどを利用し、買い過ぎないようにしましょう
- ・地元でとれた「旬の食材」を買いましょう
旬の食材は、値段が安く、栄養価も高いのでオススメです
- ・消費期限、賞味期限のあるものは、期限内に食べられる量を購入し、使いきるようにしましょう

「消費期限」と「賞味期限」の違い

	消費期限	賞味期限
意味	期限を過ぎたら食べない方がよい期限	おいしく食べることができる期限
表示	年月日	3ヶ月を超えると年月 3ヶ月以内は年月日
対象	弁当、サンドイッチ、惣菜、ケーキなど	卵、牛乳、ハム、ソーセージ、缶詰、レトルト食品、カップ麺 など

《料理編》

- ・野菜などの傷みやすい食品は、早めに使いきりましょう
- ・食べきれる量を調理し、作り過ぎないようにしましょう
- ・使いきれなかった食品は、早めに使いきりましょう
- ・食品の保存は、ラベル表示を確認しながら、適切な方法で保存しましょう

《食事編》

- ・食べきれなかった料理は、早めに食べましょう
- ・外食では、食べきれる量を注文するよう心がけましょう

お問い合わせ先

福祉課健康増進係

☎47-4682