

食品ロスを減らしましょう

1 そもそも、「食品ロス」って何？

まだ食べられるのに、捨てられてしまう食品のこと。

(例) 食べ残し、過剰除去、直接廃棄
※通常食べられない魚の骨や果物の皮などは含みません。



2 食品ロスを減らさないとうなる？

【環境問題】

焼却時にCO₂が排出され、焼却後の灰の埋め立ても環境への負荷になる

【食糧問題】

人口増加による食糧不足や栄養不足に対応できなくなる



3 家庭で捨てられやすいものと捨ててしまう理由

【食品】 1位：主食（ごはん、パン、麺類）
2位：野菜
3位：おかず



【理由】 1位：食べきれなかった
2位：傷ませてしまった
3位：賞味・消費期限が切れていた



4 食品ロスを減らすコツ！

(1) 食べきれる量を購入する

買い物の前に、在庫と期限を確認しましょう。
必要な分だけ買いましょう。

(3) 料理を作りすぎない

家族の予定や体調を把握しておきましょう。すぐに使わない食材は冷凍保存しましょう。

(5) 飲食店等で注文しすぎない

食べきれる量を注文・購入しましょう。

(2) 小分けに冷凍する

すぐに食べる予定のない場合は、1回に食べる量で小分けにして冷凍しましょう。
食材ごとの正しい冷凍方法を調べてみましょう。

(4) 食材の期限を確認する

食品の「期限表示」を理解しましょう。
詳しくは下記をチェック！

どれも未然に防げるはず…！



食品の「期限表示」を理解しよう！

食品の期限表示は2種類あります。

いずれも開封していない状態で、定められた方法で保存した場合の期限が表示されています。

消費期限…過ぎたら食べない方がよい期限

賞味期限…おいしく食べることができる期限

