

食品ロスについて知ろう



食品ロスとは？

食べられるのに捨てられている食品ロスのこと。
日本では、年間600万トン以上の食品ロスが発生しています。
食品ロスの中には、手付かずの状態ですべて捨てられている食品もあり、この状況を多くの方に知っていただくことが大切です。



捨てられた手付かずの食品例 ~京都市提供~

食品ロスの約半分は家庭から

日本の食品ロス量 年間600万トン超のうち、約300万トンは家庭から発生しています。
日本人一人当たりで換算すると、年間約50kg、毎日お茶碗約1杯分(約140g)の食べものを捨てている計算になります。
食品ロス削減のためには、家庭での取組が重要です。



捨てられやすい食材

- 1位 主食(ごはん、パン、麺類)
- 2位 野菜
- 3位 おかず

捨ててしまう理由

- 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

平成29年度徳島県における食品ロス削減に関する実証事業の結果より

食品ロスを減らす行動をしてみよう

食品の期限表示を正しく理解する

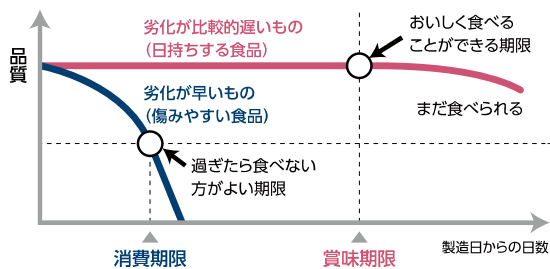
食品の期限表示は、「消費期限」と「賞味期限」の2種類があります。

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

消費期限は、「食べても安全な期限」、賞味期限は、「おいしく食べることができる期限」です。

賞味期限は、過ぎてはすぐに廃棄せずに自分で食べられるかどうかを判断することも大切です。

消費期限と賞味期限のイメージ



通常、消費期限及び賞味期限は「年月日」を表示しますが、賞味期限を表示すべき食品のうち、製造日から賞味期限までの期間が3か月を超えるものについては、「年月」で表示することが認められています。

食品ロス削減に効果的な方法

ご家庭からの食品ロスを計量し、記録するだけでも気づきが得られます。また、以下の取組も有効です。

まずは一週間、記録してみましょう。記録様式はこちら。

- 使いきれ的分だけ買う。
- 家にある食材・食品をチェックする。
- 肉や魚の保存方法を工夫する。



平成29年度徳島県における食品ロス削減に関する実証事業の結果より

調理で作りすぎない 余ったら作り替える

もし、食べきれなかった場合は、他の料理に作り替えるなど、献立や調理方法を工夫しましょう。

詳しくはQRコードへ

料理レシピサイト「クックパッド」内の「消費者庁のキッチン(公式ページ)」



令和元年10月版