

# 食品ロスを削減しましょう

10月は **食品ロス削減** 月間です！



## 日本の食品ロスってどのくらい？

食品ロスとは、本来食べられるにも関わらず捨てられてしまう食品のことです。

日本では、1年間で約 472 万トンもの食べ物が捨てられています。これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量とほぼ同等に相当します。

また、食品ロスを国民一人あたりに換算すると”お茶碗約 1 杯分の食べもの”が毎日捨てられていることになるのです。「もったいない」と思いませんか？






## 食品ロスの約半分は家庭から出ている

食品ロス量の約半分は家庭から発生しています。その食品ロスの要因は次の3つです。

- ① 料理を作りすぎたりして残る「**食べ残し**」
- ② 野菜の皮や茎など食べられるところまで切って捨ててしまう「**過剰除去**」
- ③ 未開封のまま食べずに捨ててしまう「**直接廃棄**」

少し意識したり、工夫したりすることで食品ロスを減らすことができます。食材を無駄なく使っておいしく食べきりましょう。

## 食品ロスを防ぐためのチェックリスト

買い物編 必要なものだけ購入しよう！	収納編 冷蔵庫・食品保管庫を整理しよう！
<ul style="list-style-type: none"><li>◇ 買い物に行く前に在庫を確認</li><li>◇ 必要なもののリストを作成して買い物へ</li><li>◇ 調理する分量に応じて 少量パックやばら売りを利用する</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>◇ 同じ種類の食べ物はまとめて収納する</li><li>◇ 賞味期限や消費期限が短いものは手前に置く</li><li>◇ 食品は適正に管理する(冷蔵・常温など)</li></ul> 
調理編 徹底的に使う！食べきる！	ごみ編 分別、リサイクルは徹底的に！
<ul style="list-style-type: none"><li>◇ 必要な量だけ作る</li><li>◇ 食材は無駄なく使いきる</li><li>◇ 多く作った時は、小分けして冷凍する</li><li>◇ 余りものは別の料理にアレンジする</li></ul> <p>(例)</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>◇ 生ごみは水を絞って捨てる</li><li>◇ 野菜の皮は乾燥させて捨てる</li><li>◇ 生ごみはコンポストを使って肥料にする</li></ul> 