

レッツ Let's 食育



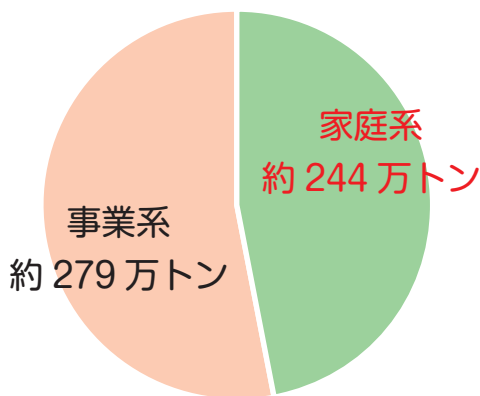
食育推進キャラクター
でこん丸

「食品ロス」について知ろう!

まだ食べられるのに、捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいます。
食品ロスに加え、魚や肉の骨など廃棄される食品を含んだものを「食品廃棄物」といいます。
食べ物を捨ててしまうのは、もったいないだけでなく、地球環境にも悪影響があります。
今、これからの未来に向けて、食品ロスを減らすためのさまざまな取り組みが行われています。

国内の現状

食品ロス量 約 523 万トン



出典：農林水産省及び環境省推計（令和3年度）

主な発生要因

- 事業系食品ロス
規格外品、返品、売れ残り、食べ残しなど
- 家庭系食品ロス
食べ残し、過剰除去、直接廃棄

食品ロスに関する国の目標（半減する!）

食品ロス量	2000年度	→	2030年度
	980万トン		489万トン

食品ロスを減らしてみよう～実践～

— 買い物編 —

- 買い物前に、食材をチェック
冷蔵庫等にある食材を確認する。
*手書きや携帯等でメモをしよう
- 必要な分だけ買う
まとめ買いを避け、使う分・食べ
きれの量だけを買う。
- 期限表示を知って、賢く買う
使う予定と期限表示を確認する。
*すぐ使う食品は、棚の手前から!

— 家庭編 —

- 適切に保存する
食品に記載された保存方法に従って
保存する。
野菜は、冷凍・ゆでる等の下処理を
して、ストックする。
- 食材を上手に使いきる
残っている食材から使う。
作りすぎて残った料理は、リメイク
レシピなどで工夫する。

— 外食編 —

- 料理の量を選べるお店など、食品ロ
ス削減に取り組むお店を選ぶ。
- 食べられる分だけ注文する。
- 料理をおいしく食べきる。

— 中食（弁当・惣菜）編 —

- 食べられる分だけ買う。
- 購入したら早めに帰宅する。
- おいしく食べきる。

