



捨てられる食品を救おう!

～10月は食品ロス削減月間～

問合せ 産業振興課商工観光G ☎55-9663

食品ロスとは?

本来食べられるのに捨てられてしまう食品を「食品ロス」といい、日本では平成29年度に年間約612万トン、家庭からは約半分の284万トンの食品ロスが発生しています(農林水産省・環境省平成29年度推計)。

これは日本人1人あたりに換算すると毎日お茶碗約1杯分の食品を捨てている計算です。

食品ロスを削減するため、令和元年10月1日に「食品ロスの削減の推進に関する法律」が施行され、10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」となりました。



家庭で発生する食品ロスは大きく3つ!

- ① 食べ残し
- ② 賞味期限切れなどによる直接廃棄
- ③ 厚く剥きすぎた野菜の皮など食べられるのに廃棄される過剰除去

どれも少し意識したり、工夫したりするだけで改善できます!
みんなで大切な食品を無駄なくおいしく食べ切りましょう!



お買物編

1 買物前に、食材をチェック

買物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材を確認する

- ▶ メモ書きや携帯・スマホで撮影し、買物時の参考に



2 必要な分だけ買う

使う分・食べられる量だけ買う

- ▶ まとめ買いを避け、必要な分だけ買って、食べきる



3 期限表示を知って、賢く買う

利用予定と照らして、期限表示を確認する

- ▶ すく使う食品は、棚の手前から取る



ご家庭編

1 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・乾燥などで下処理し、ストックする



2 食材を上手に使い切る

- ▶ 残っている食材から使う
- ▶ 作り過ぎて残った料理は、リメイクレシピなどで工夫する



クックパッド消費者庁のキッチンリメイクや食材を使いきるレシピを参考にしてみましょう。詳しくは二次元バーコードへ



3 食べきれぬ量を作る

- ▶ 体調や健康、家族の予定も配慮する



(出典)消費者庁作成 食品ロス削減啓発三角POP(お買物編・ご家庭編)

冷蔵庫がスッキリ! 4つのお片付け術

新型コロナウイルス感染症の影響により家庭で過ごす時間が増え、普段できない家事や料理にチャレンジする方も増えているかもしれません。この機会に食品の保存方法を見直してみませんか。

①食品をカテゴリ分けする

まず、食品庫のものを調味料、麺類、乾物、粉もの、飲みもの、非常食などにカテゴリ分けしましょう。

冷蔵庫は、定番食材、調理予定の食材、期限切れの近いもの、食べかけのもの、小さいものなどに分類しましょう。

②それぞれの置く場所を決める

置き場所を決めて、表示をしましょう。

- ジャンルごとにグループ収納
- 同じものは1か所に
- 目で見分ける表示を
- 複数在庫がある場合には、手前に期限が近いものを
- 整理方法に迷ったらスーパーの陳列を参考に

③とりあえずのスペースを作る

詰めすぎず、余裕を持った配置にしましょう。常にフリースペースを確保しておくのが、整理整頓を長続きさせるコツです。

④ストックのルールを決める

スーパーの陳列棚のように、家の冷蔵庫や食品庫も、期限が長い食品を奥に、期限が近い食品を手前に保管しましょう。

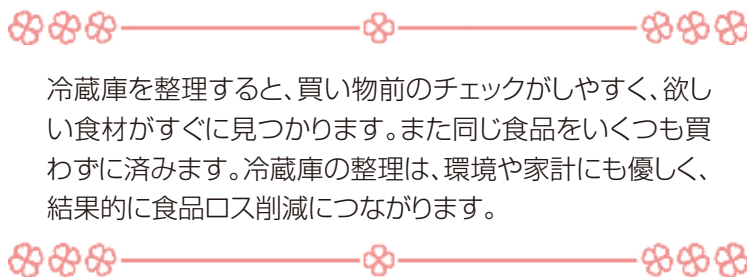
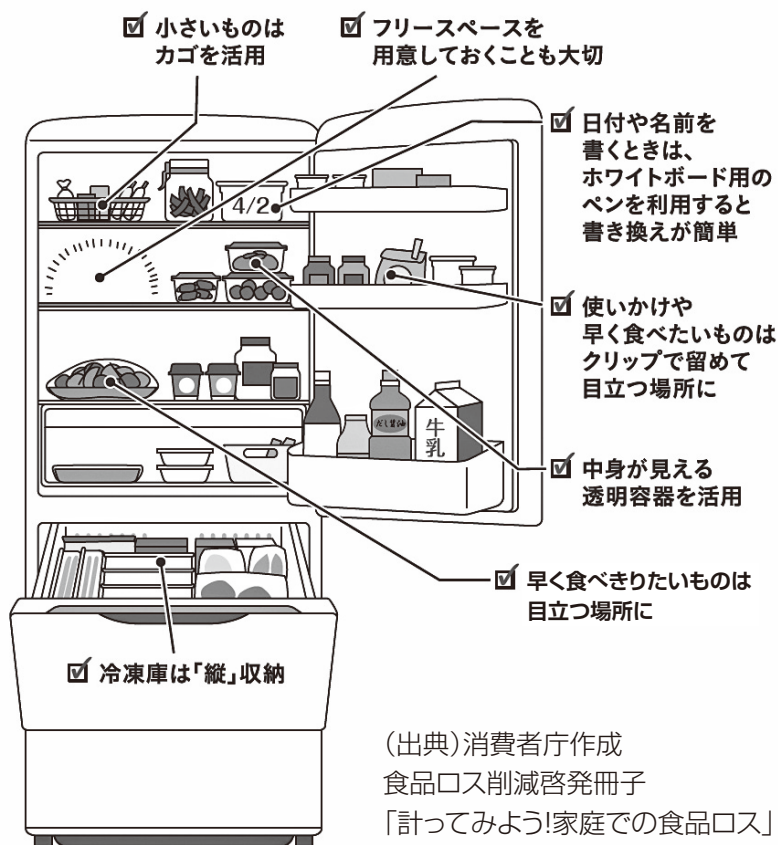
また、常備したい食材は、残りがどれくらいになったら補充するかなど、ルールを決めておくと良いでしょう。

消費期限と賞味期限の確認

食品の期限表示は、「消費期限」と「賞味期限」の2種類あります。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、過ぎてても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。



冷蔵庫を整理すると、買い物前のチェックがしやすく、欲しい食材がすぐに見つかります。また同じ食品をいくつも買わずに済みます。冷蔵庫の整理は、環境や家計にも優しく、結果的に食品ロス削減につながります。

消費期限と賞味期限のイメージ

