

今日から始めよう！

食品ロス削減

ごみ削減にご協力いただきありがとうございます。

『食品ロス』ってなに？

「食品ロス」とは、賞味期限切れや食べ残しなどで、まだ食べられるのに捨てられる食べ物のことです。



「食品ロス」は
646万トン
約半分は家庭から

消費期限と賞味期限の違いを理解して「食品ロス」を減らそう

	消費期限	賞味期限
意味	期限を過ぎたら食べないほうがよい期限	おいしく食べることが出来る期限
表示	年月日(必要に応じて時間) 概ね5日以内	3ヶ月を超えると年月 3ヶ月以内は年月日
対象	傷みやすい食品 弁当・サンドイッチ・惣菜・ケーキなど	傷みにくい食品 卵・牛乳・ハム・ソーセージ・缶詰・レトルト食品・カップ麺など

食べもの、無駄にしていますか？ 日頃の生活を振り返ってみましょう



買い物で…

賞味期限が少しでも長い商品を棚の奥からとる
安売り商品を取りあえずまとめ買い

外食で…

量をよく確認しないで注文したら、食べきれず残してしまう
宴会で、話が盛り上がり料理にほとんど手を付けていない

家庭で…

冷蔵庫や棚に入れっぱなしで、気づけば鮮度が落ちている
ついついたくさん作りすぎて、余ってしまう



実際に廃棄された手つかず食品
(平成30年3月実施のごみ組成調査より)

「食品ロス」を減らすために、 今日からできること



買い物で実践！

✓ 買い物は必要な分だけ買いましょう

冷蔵庫や食器棚などをチェックして、必要なものをメモをして出かけましょう。また、個売りやバラ売り食品を活用して、目的に応じた量を買きましょう。

✓ できるだけ手前に陳列されている食品を選びましょう

消費期限・賞味期限が迫って売れ残った食品は、食品ロスになってしまうことが多いです。すぐに使う予定であれば、手前の食品を選びましょう。



家庭で実践！

✓ 食材を上手に使いきりましょう

旬の食材は皮ごと調理するなど、食材を丸ごと使い切るよう心掛けましょう。また、余った料理はほか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。

つくってくれた人への感謝の気持ちも忘れずに



外食で実践！

✓ 食べきれる量のメニューを選びましょう

ハーフサイズ、少量コースなど、自分にちょうど良い料理の量をチョイスしましょう。

✓ お店の人に食べられないものを事前に伝えましょう

セットメニューやコース料理の中に食べられないものがあれば、注文するときに、それを抜いてもらうようお願いしましょう。