

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」は日本で年間
646万トン*

1人あたり1日
お茶碗約1杯分に相当

※農林水産省及び環境省「平成27年度推計」



◀実際に家庭で廃棄された手つかず食品
燃えるごみの9.5%
(平成30年3月実施の生駒市ごみ組成調査より)

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)で表示	3ヶ月を超えると年月で表示 3ヶ月以内は年月日で表示
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

「食品ロス」を減らすために、 できることから始めよう



買い物で実践しよう！

✓ 買い物は必要な分だけ買きましょう

冷蔵庫や食品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、個売りや少量パック食品を活用して、
目的に応じた量を買きましょう。



家庭で実践しよう！

✓ 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



外食で実践しよう！

✓ 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。