

# 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	<b>傷みやすい食品</b> 弁当・サンドイッチ・惣菜・ケーキなど	<b>傷みにくい食品</b> 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。