



# 食品ロスをなくそう ～食べ物を捨てていませんか？～



本来食べられるのに捨てられてしまう食品を「食品ロス」といいます。食べ物を捨てることはもったいないことですし、環境にも悪い影響を与えてしまいます。食品ロス削減のためになにができるか一緒に考えてみましょう。

## 日本の食品ロスってどのくらい？

日本では、一年間で約570万トンもの食べ物が捨てられています。これは日本で暮らす人、一人の分量に換算すると、年間約45kgです。毎日お茶碗一杯分のご飯に近い量を捨てていることになります。

## 家庭で捨てられやすい食品

### 1位 主食(ご飯・パン・麺類)



### 2位 野菜



### 3位 おかず



1位 食べきれなかった

2位 傷ませてしまった

3位 賞味期限・消費期限が  
きれてしまった

## 捨ててしまう理由



資料:測ってみよう!家庭での食品ロス(消費者庁)

## 家庭でできる食品ロス削減

冷蔵庫を整理整頓する

使い切れる分だけ買う

買ったらすぐに下処理する

使わない分のお肉や野菜は  
冷凍するのがおすすめです

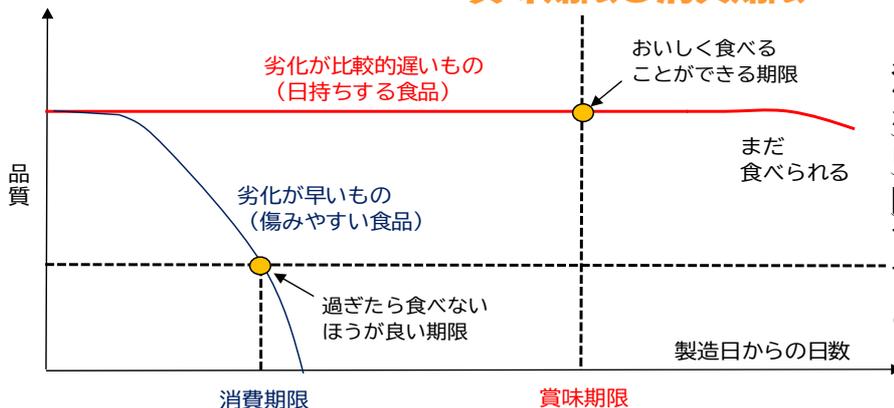


作りすぎないようにする

余った料理はリメイクする  
などして食べきる工夫をする

賞味期限と消費期限を  
チェックする

## 賞味期限と消費期限



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。賞味期限を過ぎてもすぐに廃棄せず、自分で食べられるか判断することも大切です。