

食べ残しを無くそう

～食品ロス削減に御協力ください～

もったいないで
残さず食べりん♪

みなさんがご家庭で行っている
「食品ロス削減」について教えてください。
ホームページで意見を募集しています。

<http://www.town.kota.lg.jp/index.cfm/33,0,52,411.html>

エコたん

家庭で出来る食品ロスの削減

食品の買い過ぎに注意！

買い物に出かける前には冷蔵庫の
チェックを心がけましょう。
食品ロスが多いのは野菜などの生鮮
食品。必要以上に買った場合は、冷
凍保存も活用しよう。

エコクッキング

野菜などの食材はできるだけ無駄な
く切るなどエコクッキングを心がけ
ましょう。エコクッキングとは、環
境のことを考えながら「買い物」
「料理」「片付け」を行う食生活の
ことです。

消費者庁のホームページではエコクッキングを紹介しています

<https://cookpad.com/kitchen/10421939>



食品ロスってな～に？



食品ロスとは、まだ食べられる状態であるにも関わらず捨てられてしまう食品のことだよ。



なぜ食品ロスは発生するの？



- 料理に使いきれずに捨てられたもの **買いすぎ**
 - 賞味期限や消費期限が切れて捨てられたもの **期限切れ**
 - 調理のときに食べられる部分が捨てられたもの **過剰除去**
 - 食べきれずに捨てられたもの **食べ残し**
- 家庭から出る食品ロスはこんなときに発生するんだ。



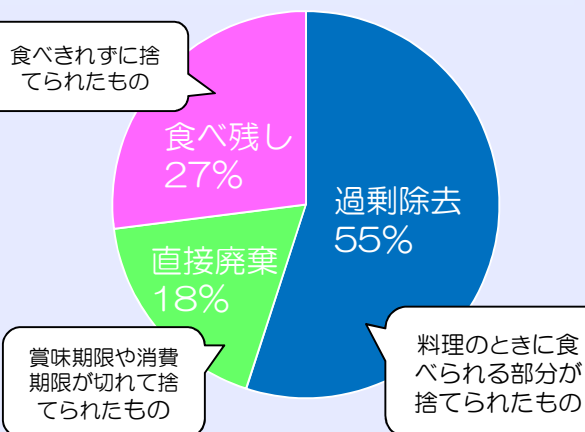
どれくらいの食べ物が食品ロスとして捨てられているの？

平成26年度の統計では日本全体で年間2,775万トンの食品廃棄物が発生しているけど、そのうちの**621万トン**が**食品ロス**だ！これは日本人1人あたりに換算するとお茶碗1杯分（約134g）の食べ物が毎日捨てられていることになる。下のグラフは食品ロスの中でも家庭における食品ロスの内訳で、**282万トン**にもなるんだ。



食品ロスの約半数は家庭から！

家庭における食品ロスの内訳



「賞味期限」と「消費期限」の違いってご存じですか？

- 「**賞味期限**」は品質の劣化が比較的遅い食品に表示されている「おいしく食べられる期限」であり、それを超えてもすぐに食べられなくなるわけではありません。賞味期限を超えた食品については、見た目や臭いなどで個別に判断しましょう。
- 「**消費期限**」は品質の劣化が早い食品に表示されている「食べても安全な期限」のため、それを超えたものは食べない方が安全です。

宴会の食べ残し量はランチ・定食の**5倍**になります。料理の食べ残しを減らすポイントを確認しよう！

忘年会・新年会はおいしく食べきろう

～ 宴会四箇条 ～

- その1 幹事さんは参加者の好みや食べきれぬ量をチェックしよう。
- その2 宴会の最初と最後は料理を楽しもう。
- その3 料理がたくさん残っているテーブルから少ないテーブルへ分けよう。
- その4 食べきれなかった料理はお店に確認して持ち帰ろう。