

食品ロスとは？

「食品ロス」とは、まだ食べられるにもかかわらず、捨てられてしまう食品のことです。

国内における「食品ロス」は
年間約464万トン(2023年度)
家庭からは約233万トン排出!

毎日
約102g
廃棄!

つまり半分は家庭から発生!

国民一人当たりで換算するとおにぎり約1個分(約102g)の食べものが毎日捨てられていることとなります。

(環境省及び農林水産省「令和5年度推計」)

いばらきネットモニター

家庭の「食品ロス」に関するアンケート結果より (2024年10月実施)

発生している食品ロス

1位

自宅で調理した料理の**食べ残し**

2位

野菜・果物の食べられる部位(皮やヘタのむきすぎ)

3位

野菜・果物・魚・肉・卵等の**生鮮食品**

食品ロスの発生理由

1位

後で食べようと保存していたが**傷んでしまった**

2位

食べきれなかった

3位

賞味期限・消費期限が切れてしまった

食品ロスはなぜいけないの？

まだ食べられるのに捨ててしまう「食品ロス」。日本では、毎年約464万トンもの食べ物が無駄にされています。これは、**世界中で食べ物に困っている人々への支分量のおよそ1.3倍**にもなります。食品が作られるまでには、生産者の手間やたくさんの水、エネルギーなどがかかっています。つまり捨てることは、それらをムダにしまうことでもあるのです。また、**ごみとして処理するにも費用がかかり**、焼却する際には**CO2**が発生し、**環境にも悪影響**です。私たち一人ひとりが、食べ物を大切にすることが、地球の未来を守る第一歩になります。

地球にやさしく
ネバ〜



出典:「食品ロスの削減の推進に関する基本的な方針」を参考に作成

食品ロスみんなゼロ作戦!

食べ残し 買いすぎ 作りすぎ



ご家庭での「食品ロスゼロ」を目指すために「食品ロス」も知って得しよう!

保存方法

知って得! ①

長持ちさせて、食べきろう!

冷凍



野菜

小松菜・ほうれんそうなどの葉物野菜は使いやすい大きさに切り、冷凍庫で保存。みそ汁や鍋物に便利です。

冷蔵



水分の多い野菜(白菜、キャベツなど)は、乾燥しないように芯や切り口にキッチンペーパーを湿らせたものをかぶせて、ラップで包んでから野菜室で保管すると長持ちします。

常温



いも類等は冷暗所で保存

傷みやすくなるので、湿気がないように新聞紙にくるんで冷暗所に保管しましょう。

冷凍



肉・魚

下処理後、使う分ごとにラップで包んだり、フリーザーバッグに入れたり、トレーから外して冷凍しましょう。調理する時は冷蔵庫に入れてゆっくりと解凍しましょう。

注意



生卵、牛乳やカット野菜は早めに食べきろう

生卵や牛乳、カット野菜などは購入後冷蔵庫で保存し、期限内に食べきるようにしましょう。特に**カット野菜は日持ちがしない**ので注意しましょう。

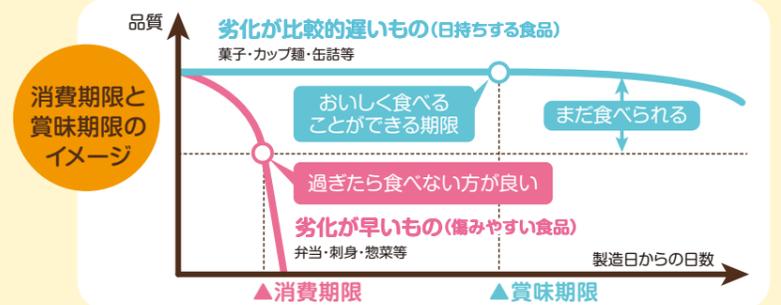
※「計ってみよう!家庭での食品ロス」(消費者庁)を参考に作成

知って得! ②

賞味期限とは? おいしく食べることができる期間

消費期限とは? 過ぎたら食べない方がよい期間

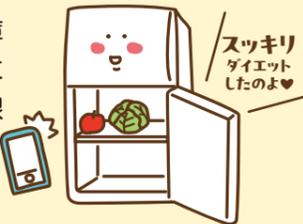
いずれも定められた方法により保存した場合で、未開封の状態のもの期限です。



知って得! ③

計画的な買い物で無駄をなくそう!

買い物に行く前に、冷蔵庫の中身や食品庫を確認してから出かけましょう。必要以上に「買いすぎ」ないことが大切です。賞味期限や消費期限もこまめにチェック!



知って得! ④

家族の予定や食べる量を確認しよう!

家族の予定や体調などを確認し、「作りすぎ」ないように量を調整しましょう。もし食べきれなかった場合は、別の料理にリメイクするなどの工夫で「食べ残し」を減らしましょう。



フードドライブ活動を知ろう!

家庭で余っている未開封で賞味期限前の食材を集めて、フードバンクや福祉施設などに提供する活動です。スーパーマーケットや公共施設等で、常設の専用BOXが設置されているところもあります。食品を必要としている方への寄付も検討してみましょう。

「食品ロスみんなゼロ作戦!」で豊かな未来へ

家計にうれしい!

環境にうれしい!

食費節約

CO2削減

地球温暖化

