

10月は「食品ロス削減月間」です

『食品ロス』とは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。
日本の食品ロス量は年間464万トン(令和5年度)。日本人一人当たり
毎日お茶碗一杯分(約102g)の食べ物を捨てていることになります。

(令和5年度推計値・農林水産省・環境省公表)



食品ロスはどのように出るの？



嫌いなものを残したり、
おなかがいっぱいになって
食べきれなくなったもの。
(食べ残し)



賞味期限や消費期限が過ぎ
てしまったり、傷んでしまっ
て捨てられたもの。
(直接廃棄)



野菜の皮を厚くむきすぎる、
葉や茎を捨てるなど、食べら
れる部分が捨てられたもの。
(過剰除去)



食品ロスをへらすために...

ポイント1 のこさず食べきりましょう！

最後までおいしく食べきる
ため、食事の前のおやつは
控えましょう！



食べものや作ってくれた人に
感謝をして最後までおいしく
食べよう！

ちょっと苦手な食べものも、
まずは一口食べてみよう！

ポイント2 使い切れる量を考えて、買い物や調理をしましょう

ポイント3 捨てられがちな部分もおいしく食べましょう

- | | |
|------------|---------------------------------|
| ほうれん草 | : 根元の赤い部分もきれいに洗えば食べられる。 |
| 大根・人参・かぼちゃ | : よく洗えば皮ごと食べられる。 |
| ブロッコリー | : 茎の部分も食べやすく切れば料理に使える。 |
| にら | : 店で売っているにらの茎部分は切り落とさずに全部食べられる。 |
| きのこ | : 石づき、おがくずが付いている部分を取り除けば食べられる。 |



(参考:消費者庁HP、「食品ロス削減ガイドブック」消費者庁)

編集/発行



～食文化の未来を考える～

株式会社アイコーメディカル