



エコレポ Vol.10

～忠岡町環境・衛生通信～



エコレポ
をデータ
で見る

食品ロスを減らすために



こんにちは、ただお課長です！

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本の大切な文化である「もったいない」のころを大切に、皆さんそれぞれができることから食品ロス削減に取り組んでみませんか？

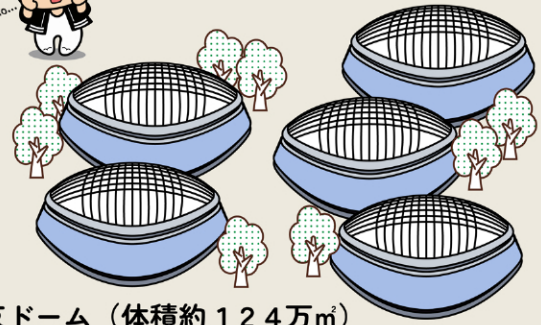
？食品ロスの割合って？

「食品ロス」は、まだ食べられるにもかかわらず、捨てられてしまう食料のことをいいます。日本では、年間612万トン（2017年度推計値）もの食料が捨てられており、これは東京ドーム5杯分とほぼ同じ量です。国民1人当たり、お茶碗1杯分の食料が毎日捨てられている計算になります。

国民1人当たりで換算すると、
毎日お茶碗1杯分の食料を
捨てていることになります



1年間の食品ロスは、約**612万トン**
＝東京ドーム約**5杯分**



東京ドーム（体積約124万m³）



食品ロスを減らす、3つのコツを教えて！

お買物編

①買物前に、食材をチェック

- ◆買物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材を確認する。
- ◆メモ書きや携帯・スマホで撮影し、買物時の参考にする。



②必要な分だけ買う

- ◆使う分・食べきれぬ量だけ買う。
- ◆まとめ買いを避け、必要な分だけ買って、食べきる。



③期限表示を知って、賢く買う

- ◆利用予定と照らして、期限表示を確認する。
- ◆すぐ使う食品は、棚の手前から取る。



ご家庭編

①適切に保存する

- ◆食品に記載された保存方法に従って保存する。
- ◆野菜は、冷凍・茹でるなどの下処理をして、ストックする。



②食材を上手に使いきる

- ◆残っている食材から使う。
- ◆作り過ぎて残った料理は、リメイクレシピなどで工夫する。



【クックパッド消費者庁のキッチン】
リメイクや食材を使いきるレシピを
参考にしてみましょう。



③食べきれぬ量を作る

- ◆体調や健康、家族の予定も配慮する。

