



栄養情報たより



皆さんは“食品ロス”という言葉聞いたことはありますか？
本来ならまだ食べられるはずの食品が廃棄されることを指しており、今深刻な社会問題となっています。あなたも今日からもったいない！を意識してみましょう。

日本では1人1日1～2個のおにぎりを捨てている？！



食品ロスは大きく分けて4つ原因が考えられます。

- ①過剰除去(料理をした際に食べられる部分を捨ててしまう)、
- ②食材の買いすぎ、③作りすぎ・食べ残し、④期限切れ です。



日本では年間600万トン以上の食品ロスが発生しており、そのうちの約半分である300万トンが家庭の食品ロスといわれています。
国民1人あたり茶碗1杯分の食品を捨てているということになります。



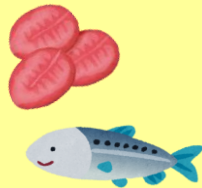
あなたも今日からできること ～食品ロスを減らそう～



家庭編

◎冷蔵庫の中身をチェックして、買い物に行く。

◎まとめ買いはなるべく控えて、使い切れる量を買う。
セール品の魚やお肉は早めに冷凍する工夫を！



◎消費期限と賞味期限を正しく理解して、期限を過ぎたからといってすぐに廃棄しないようにする。
賞味期限…おいしく食べられる期間
※期限が過ぎても食べられないことはない。
消費期限…食べても安全な期間
※期限を過ぎたら食べないように！

◎家にあるものだけで料理をする“在庫一掃の日”を設ける。



外食編

◎注文する前に食べきれるか確認。

◎小盛りや小分けメニューを上手に活用する。

◎食べ放題のお店で無理をして皿に盛ったり、食べ残すのはやめる。



1人ひとりの心がけが大切です！！
もったいないを合言葉にしましょう！

＼ 食べきり宣言 ／

