

# 家庭でできる！

## 食品ロスを減らす方法

食べ残し、売れ残りや賞味期限が近いなどの様々な理由で、食べられるのに捨てられてしまう食品「食品ロス」。日本では、食べられるのに捨てられる食品の量が年間 464 万トンと推計されており、日本の人口 1 人当たり毎日おにぎり 1 個 (102 g) を捨てている計算になります。(令和 5 年度)

### 【食品ロスはどこから発生しているの？】

日本の食品ロスのうち、事業系からは 231 万トン、主に規格外品、返品、売れ残り、食べ残しなど、家庭系からは 233 万トンで、主に食べ残し、手つかずの食品 (直接廃棄)、皮の剥きすぎ (過剰除去) が発生要因です。

### 【家庭でできる食品ロス削減の取組】

#### 買い物編

##### 1. 買い物前に、食材をチェック

買い物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材を確認する。

- ▶ メモ書きや携帯・スマートフォンで撮影し、買い物時の参考にする。



##### 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、棚の手前からとる。



賞味期限

#### 家庭編

##### 1. 適切に保管する

- ▶ 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. 食材を上手に使い切る

- ▶ 残っている材料から使う。
- ▶ 作り過ぎてしまった料理は、他の食材や調味料を加えるなどリメイクレシピで工夫する。



##### 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。



参考：政府広報オンライン

「食品ロスを減らそう！今日からできる家庭での取組」

食品ロス削減のために、家庭でできることを始めてみませんか？