

もったいない！を減らそう！

日本の食品ロス量は、年間 約472万トン※



国民1人あたり、毎日 おにぎり1個分 の食品を捨てている計算になります！

※農林水産省・環境省・消費者庁「食品ロス量（令和4年度推計値）」



★食品ロスを減らすためにできること★

おうちで…

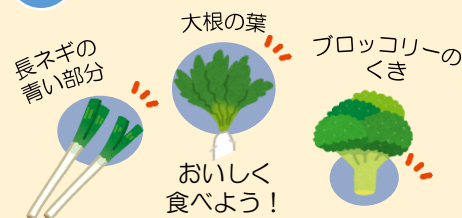
- 1 料理は作りすぎに注意



- 2 賞味期限や消費期限はしっかりチェック！



- 3 野菜をムダなく使う



買い物で…

- 1 買い物の前に冷蔵庫を確認



- 2 ばら売りや少量のパックでムダなく



- 3 すぐに食べる物は陳列の手前から選ぶ



外食で…

- 1 食べきれぬ量を注文する



食べ放題のお店ではとりすぎ注意！

- 2 小盛やハーフサイズもオススメ！



『ほっかいどうヘルスサポートレストラン』は、健康づくりに関する情報を提供したり、健康に配慮したオーダー対応やメニューを提供するなど、市民の皆様の健康をサポートするお店です。

詳しくはこちら



作成：小樽市保健所