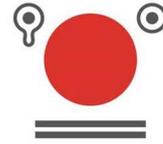


食品ロスを



食べものに、
もったいないを、
もういちど。
NO-FOODLOSS PROJECT

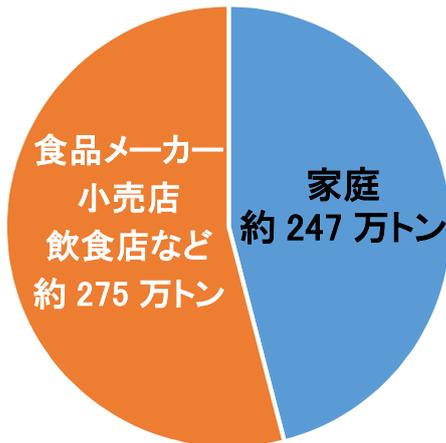
減らしましょう！

食品ロスとは

「まだ食べられる」のに、捨てられてしまう食品のことです。
日本では、年間約 522 万トン発生しており、そのうち約 247 万
トンは家庭から発生しています。一人当たり、毎日お茶碗一杯分
(約 113g)の食べ物を捨てている計算になります。
※国による推計 (令和2年度)



食品ロスの発生量



一人当たり、毎日お茶碗一杯分のご飯の
量に相当します。

家庭の食品ロスの原因

直接廃棄	<ul style="list-style-type: none">・ 買いすぎ・ 長持ちしない保存方法・ レシピを知らなくて食材を調理しきれない・ 贈答品でもらった食べ物が好みではない 
食べ残し	<ul style="list-style-type: none">・ 残り物を後で食べようと思い、保存していたことを忘れた・ 作りすぎ・ 好き嫌い・ 料理の失敗 
過剰除去	<ul style="list-style-type: none">・ 調理技術の不足・ 過度な健康志向 

あなたの食べきり度をチェックしましょう

買い物

- ・ 買い物前に冷蔵庫をチェックしている
- ・ ばら売り、量り売り、少量パックを利用して必要な分だけ買っている
- ・ すぐに食べる予定の食品は、手前に陳列されているものを選んでる

調理

- ・ 食材を有効に活用し、使い切るようにしている
- ・ 家族の予定を把握し、作りすぎないようにしている
- ・ 消費期限と賞味期限の意味を正しく理解している
- ・ 好き嫌いなく残さず食べている
- ・ 食べきれなかったものは、他の料理にリメイクや冷凍保存している

「消費期限」と「賞味期限」の違いを知っていますか？

	消費期限	賞味期限
意味	安全に食べられる期限	おいしく食べることができる期限
表示	年月日	3か月以内は年月日、3か月を超える場合は年月表示が可能
対象	弁当、サンドイッチ、総菜、ケーキなど	缶詰、レトルト食品、スナック菓子など

※未開封に限ります。一度開封した食品は期限にかかわらず早めに食べましょう。

家庭の食品ロスを減らすための4つの「すぎない」行動

- | | |
|------------|------------------|
| 1 買いすぎない | ★買い物前に冷蔵庫を確認 |
| 2 作りすぎない | ★残ったらリメイクや冷凍保存 |
| 3 厚くむきすぎない | ★野菜の茎や皮も有効活用 |
| 4 捨てすぎない | ★消費期限・賞味期限を正しく理解 |

「もったいない」の精神で
食品ロスを減らしましょう！