



食品ロス削減で もったいない なくそう



世界共通の目標 **SDGs**

SDGs（持続可能な開発目標）は、「誰一人取り残さない」持続可能で豊かな社会の実現を目指すための目標です。みんなが幸せに生きるため、2030年までに達成したい17のゴールや169のターゲットなどが決められました。

この中で、ターゲット12.3に「2030年までに世界全体の一人当たりの食料の廃棄を半減させる」との目標があります。



食品ロスってなに??

食品ロスとは、本来食べられるにもかかわらず捨てられている食品のことです。次のような原因で発生します。

- ① **食べ残し**
嫌いなものを残したり、食べきれなかったもの
- ② **期限切れ**
消費期限、賞味期限を過ぎてしまったもの
- ③ **皮のむきすぎ**
野菜の皮を厚くむいてしまったり、食べられる部分を捨ててしまったもの



食品ロスってどのくらいあるの??



令和3年11月農林水産省発表 令和元年度推計値





買い物のとき

買い物前に冷蔵庫の中などをチェックしよう

✓メモ書きや、携帯・スマートフォンで撮影すると分かりやすくなります

余分に買いすぎないようにしよう

- ✓少量パックやバラ売りパック、量り売りなどを利用して、使う分だけ、食べられる分だけ買いましょう
- ✓安いからといってまとめ買いをすると、使い切れず捨ててしまうことにつながります

“手前どり”を心がけよう

- ✓賞味期限が少しでも長い商品を、棚の奥から取っていませんか
- ✓使う予定を考え、手前に並んでいる商品から買うようにしましょう



料理・食事のとき

“消費期限”と“賞味期限”を正しく理解しよう

消費期限…過ぎたら食べないほうがよい期間

賞味期限…おいしく食べることができる期限

- ✓賞味期限が表示された食品は、期限が過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません

食材を上手に使おう

- ✓皮ごと調理など、食べられる部分は全て使うよう心がけましょう
- ✓残っている食品、期限が近い食品から使うようにしましょう
- ✓「いつか食べる食品」は食品ロス予備軍です

食べる分だけ調理し、残さず食べよう

- ✓体調や健康にも配慮し、食べきれる分だけ作りましょう
- ✓感謝の気持ちを大切に、食べきって”もったいない”を減らそう

余った料理は作り替えよう

- ✓料理が余ったときは別の料理に作り替えるなど、捨てることがないようにしましょう
- ✓消費者庁では、料理レシピサービス「クックパッド」に野菜を丸ごと使ったレシピや余った料理をアレンジしたりメイクレシピなどを掲載した「消費者庁のキッチン」を公開しています

消費期限と賞味期限のイメージ

