

※ あなたも一年で60食分の 食べものを無駄にしているかも?!

～食品ロス削減のために、できることから始めよう～

家庭の食事だけでも、一人あたりの食品ロス量を試算すれば、一年間で約15キログラムに及び、60回分※の食事に相当します（※一度の食事で食べるごはんの量を250グラムと仮定）
一人一人が「もったいない」を意識して、日頃の生活を見直すことが重要です。

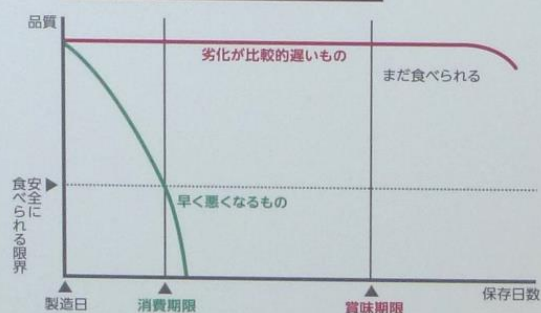
大切なのは、一人一人が「もったいない」を意識して行動すること

「賞味期限」を正しく理解する

食品の期限表示は、「賞味期限」と「消費期限」の2種類があります。「賞味期限」は、「おいしく食べることのできる期限」です。賞味期限を過ぎてもすぐに廃棄せず、自分で食べられるかどうかを判断することも大切です。



賞味期限と消費期限のイメージ



買い物は必要に応じて

必要な食品を、必要な時に、必要な量だけ購入しましょう。例えば買い物に出かける前には、冷蔵庫の中をチェックしてみましょう!



調理で作り過ぎない/余ったら作りかえる

もし、食べ切れなかった場合は、他の料理に作りかえるなど、献立や調理方法を工夫しましょう。詳しくは下記URLへ



消費者庁URL

http://www.caa.go.jp/adjustments/index_11.html

食品関連事業者も、過剰在庫や返品等によって発生する食品ロスの削減に向けて動き出しています。消費者の皆様も、食品ロスの削減に向けてご協力をお願いします。