

10月は食品ロス削減月間です

～ 食品ロス問題なんて自分には関係ないと思っていないですか？ ～

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、多くの食料を輸入に頼っている一方で、たくさんの食品ロスが発生している現状があります。

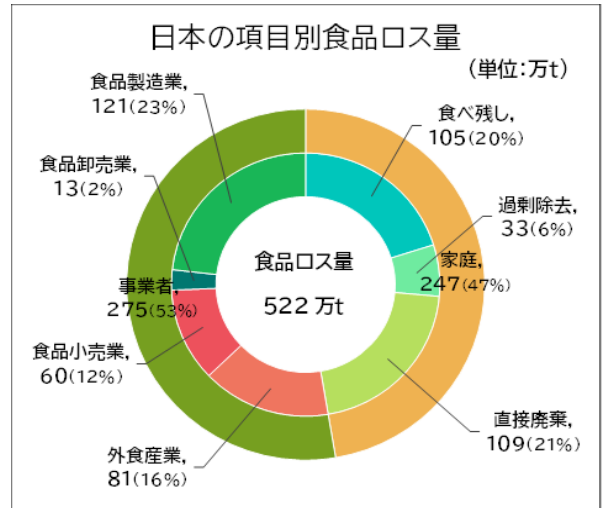
そこで、政府は毎年10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。この機会に、ぜひ「食品ロス削減」について考えてみませんか。

どのくらい発生しているの？

日本の「食品ロス」の量は年間 522 万トン

本来食べられるのに捨てられる食品「食品ロス」の量は、年間 522 万トン（令和 2 年度推計値）です。

日本人の **1人当たりの食品ロス量は1年で約 41 kg** となっており、これは、日本人 **1人当たりが毎日お茶碗 1 杯分のご飯を捨てている** のと近い量になります。



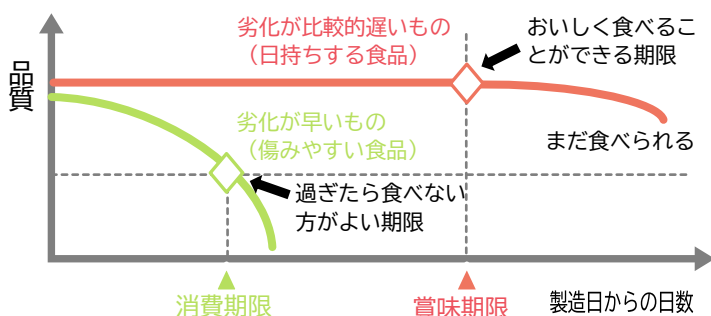
食品ロスを減らすためにできること

食品の期限表示を正しく理解する

食品の期限表示は、「消費期限」と「賞味期限」の 2 種類があり、開封していない状態で、表示されている保存方法で保存した場合の期限が表示されています。

消費期限は「食べても安全な期限」を表し、お弁当やサンドイッチ、ケーキなどのいたみややすい食品に表示されています。**賞味期限**は「おいしく食べることができる期限」を表し、スナック菓子やカップ麺、ペットボトル飲料などの比較的いたみにくい食品に表示されています。**賞味期限**は、過ぎててもすぐに廃棄せず、自分自身で食べられるかどうかを判断することも大切です。

消費期限と賞味期限のイメージ



普段の生活でできることを考える

【 外食でできること 】

- 自分の食事の適正量を知り、食べきれぬ分だけ注文する。
- 小盛や小分けメニューを上手に活用する。



【 家庭でできること 】

- 食材は使いきれぬ分だけ買う。(買い物に行く前に、家にある食材や食品の在庫状況を確認する。)
- 作りすぎない・余ったら作り替える。
- 食材の保存方法を工夫する。

