

「食品ロス」を減らそう

「食品ロス」とは

「食品ロス」とは、食べられる状態であるにもかかわらず廃棄される食品のことです。

小売店での売れ残り・期限切れ、製造過程で発生する規格外品、飲食店や家庭での食べ残し・食材の余りなどが主な原因です。

もったいない！大量の食品を破棄する日本

日本の食品ロスは、年間 500 から 800 万トン発生しています。

家庭では、食品ロス全体の約半数にあたる年間 200 から 400 万トン発生しています。日本人 1 人当たりで換算すると、毎日おにぎり約 1 から 2 個分を捨てていることとなります。

私たちは多くの食べ物を輸入しながら、大量に捨てているのです。

食材を無駄にしないコツ

○食材を「買い過ぎず」「使い切る」「食べ切る」

買い物に出かける前に、冷蔵庫の中の食材や保存食の在庫をチェックし、必要なものを必要なだけ買うようにしましょう

○残った食材は別の料理に活用

大根の葉はお味噌汁や漬物に、人参の葉は天ぷらにすれば、食材を使い切ることが出来ます。

残ってしまったポテトサラダは、サンドイッチの具材に、野菜炒めには、ナンプラーを加えてエスニック風アレンジするなど、ちょっとした工夫で、1 品が 2 度おいしくなります。

大切な食べ物を無駄なく消費し、食品ロスを減らして環境面や家計面にとってもプラスになるようにしましょう。