

## 食品ロス削減のために、できることから始めよう

一人当たりの食品ロス量を試算すると、家庭の食事だけでも、1年間で約15キログラムになり、60回の食事分に相当します。（一度の食事で食べるご飯の量を250グラムと仮定しています。）

この食品ロス量は、生ごみとなり燃やすごみとして排出されています。

一人ひとりが「もったいない」を意識して、日頃の生活を見直すことで、食品ロスが減り、廃棄物の削減につながります。

### 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ができる期限」です。賞味期限を過ぎてもすぐに廃棄せず、五感を使い、においを確認するなどして、食べられるかどうかを判断することも必要です。

### 買い物は必要に応じて

必要な食品を、必要なときに、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。

### 調理で作りすぎない・余ったら作り変える

一度の食事で自分が食べられる量や家族が食べ切れる量を見極めれば、食べ残しはなくなります。また、食べ切れなかった場合は、他の料理に作り変えるなど、献立や調理方法を工夫しましょう。

### 食材を無駄なく使う

大根やニンジンの皮を使ったキンピラや小魚の骨せんべいなどにして、普段捨ててしまうようなものでも、調理を工夫することで料理が生まれます。

食材を無駄なく使うことで、生ごみの減量と家計に優しいエコクッキングに挑戦してみましょう。