

もったいないの心

# 減らそう！食品ロス

日本では、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品、いわゆる「食品ロス」が、大量に発生しています。これを減らすには、皆さん一人一人の取り組みが不可欠です。



## 毎日ご飯1杯捨てている？日本の食品ロス事情

日本の食品ロスの量は、年間632万トンに上ると推計されています(平成25年度)。これは、国民1人当たりで考えると、毎日茶碗1杯分のご飯(約136グラム)を捨てている計算になります。

日本の食料自給率は39パーセントで、食べ物の大半を輸入に頼っています。その一方で、食べられる食品を大量に捨てているのが現状です。

食べ物を捨てることは、もったいないだけでなく、ごみの排出量を増やし、環境負荷の増大にもつながります。ごみの量が増えると、その運搬や燃焼のために使われる

化石燃料の量も増え、結果的に、地球温暖化の原因である二酸化炭素の排出量が増えてしまっているのです。

## 買い過ぎない、使い切る 家庭で取り組めること

食品ロスは、家庭、食品メーカー、小売店、飲食店など、さまざまな場所で発生しています。特に、家庭から発生する量は、食品ロス全体の半分近い302万トンに上ります。

家庭で発生する食品ロスの原因は、食べ残しや消費期限切れ、調理の際に本来食べられる部分が取り除かれることなどです。

家庭での食品ロス削減は、家計にとってもメリットがあります。今日から早速、次のことに取り組んでみましょう。

### 食材を買い過ぎない

○足りない食材が一目で分かるように、冷蔵庫や冷凍庫に保管す

## 違いを理解しよう

### 消費期限と賞味期限

食品を買う際、多くの人が確認している消費期限や賞味期限。何気なく確認しているものの、2つの違いを正確に理解していない人もいるのではないのでしょうか。

### 消費期限

品質の劣化が早い食品に表示されています。「安全に食べられる期限」を示しているため、消費期限を過ぎたものは食べない方がよいでしょう。

### 賞味期限

長期間保存できる食品に表示されています。「おいしく食べられる期限」を示しているため、賞味期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。期限を過ぎたら、見た目や臭いなどで個別に判断する必要があります。  
\*消費期限や賞味期限は、未開封で、表示されている保存方法に従って保存した場合の期限です。一度開封したら、期限にかかわらず早めに食べましょう。

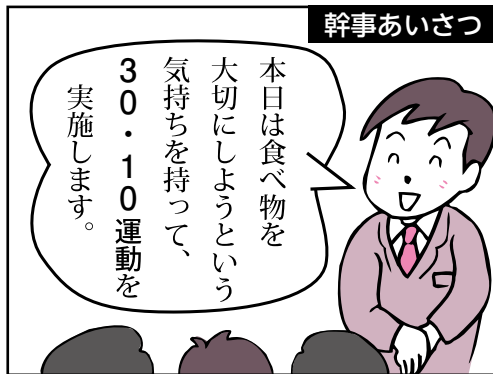
## 30・10運動の実践方法は

宴会の幹事は、予約をする際、参加者の年齢層や男女比を伝え、食べ切れる量の料理を出してもらおうようにしましょう。

宴会では次のように呼び掛け、30・10運動を実践してください。また、大皿に残った料理は食べられる人に勧めるなど、食べ残しが出ないように努めましょう。



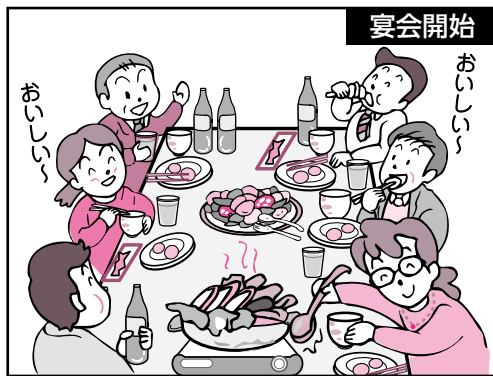
る食材は決まった場所に置く  
 ○買い物に行く前に冷蔵庫の中身を確認し、必要な食材と量をメモする  
 ○少量パックやばら売りなどを利用し、使い切れる分だけ買う。  
 多く買った場合は冷凍保存を活用



### 幹事あいさつ

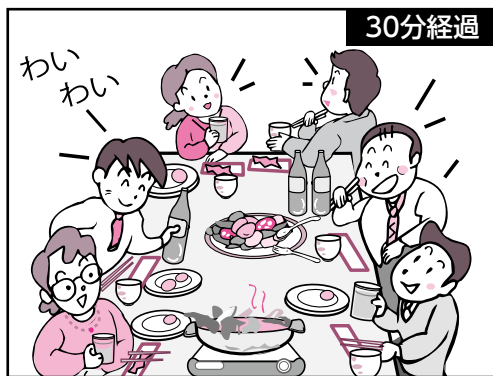
今日は食べ物  
 大切にしようという  
 気持ちを持って、  
**30・10運動を**  
 実施します。

用する  
 ○セールで安く売られていても、衝動買いはしない  
 ○使う予定と照らし合わせ、消費期限や賞味期限を確認する  
**食材は使い切る**  
 ○消費期限や賞味期限が迫っている食材から使う  
 ○野菜や果物の皮をむくとき、食べられる部分までむかないように気を付ける。食べられる皮もあるので利用する  
 ○使い残しが出ないようにレシピを考える。中途半端に残った分は別の料理に利用する  
 ○食べ切れる量だけ作る  
 ○残った料理はすぐに捨てず、冷蔵庫で保存するなどして早めに食べる



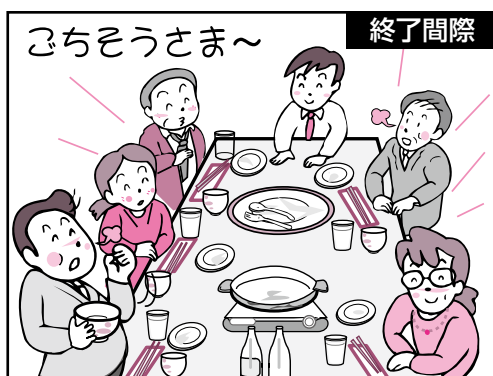
### 宴会開始

**料理を残さないために  
 外食する際の工夫**  
 飲食店で発生する食品ロスの一番の原因は、客の食べ残しです。外食では、思った以上に量が多かった、苦手の食材が含まれていたなどの理由で食べ切れない場合があります。次のような工夫を試みましょう。  
 ○注文する際に量を確認し、食べ切れないと思うときは、少なすぎるか聞いてみる。小盛りやハーフサイズがメニューにあれば注文する  
 ○メニューの中に苦手な食べ物があれば、あらかじめ抜いてもらえるか聞いてみる  
 ○満腹になったり、苦手な食べ物



### 30分経過

が出たりしたら、一緒にいる人同士で分け合う  
 ○残ってしまった場合には、持ち帰りができるか聞いてみる(ただし、持ち帰ったら自己責任となるので注意してください)  
**宴会で食べ残しを減らす  
 30・10運動**  
 職場での歓送迎会など、宴会が



### 終了間際

増える時期になりました。皆さんは、宴会での食べ残しを減らす取り組み「30・10運動」をご存じですか。  
 30・10運動とは、宴会時に、乾杯後30分と終了前10分は自分の席で料理を楽しむことを呼び掛ける運動です。食べる時間を確保することにより、食べ残しを減らせます。  
 宴会時、楽しい会話に夢中になるあまり、せっかくの料理を後回しにしてしまうことはありませんか。30・10運動を実践して、食事も楽しみましょう。  
 食品ロスの削減に、ご協力をお願いします。  
 ※くわしくは「クリーン推進課」へ。  
 20・1530へ。

ごちそうさま～