

めざすは  
元気で長生き!



# もったいない! なくそう! 食品ロス

食品ロスとは・・・

食べ残し、売れ残りや期限が近いなど様々な理由で、  
まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

## 日本の年間の食品ロス量は?

612万トンです。日本の人口1人あたりに換算すると  
約50kgです。1人あたり、毎日お茶碗約1杯分の食べ物を  
捨てていることとなります。

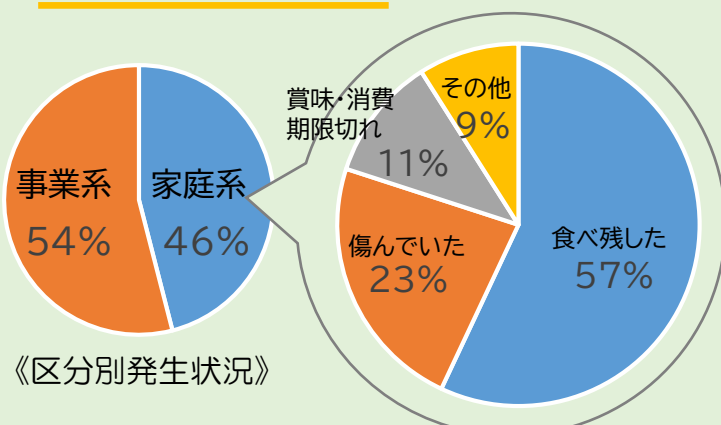
「もったいない」と思いませんか?



環境省 食品廃棄物等及び食品ロスの発生量の推計値 (平成29年度)



## 食品ロスの内訳は?



《区分別発生状況》

《まだ食べられるのに捨てた理由》

消費者庁 食品ロス削減に関する実証事業の結果 (平成29年)

食品ロスは、家庭から半数近く発生しており、  
ごみ処理に費用がかかるほか、環境への負担がかかります。

一人ひとりが意識して取り組むことで、  
食品ロスの大きな削減につながります。



## こんなこと、していませんか?

- 買い物の際、商品をいつも棚の奥の“少しでも賞味期限の長い商品”を取る
- 賞味期限が切れてしまい、捨てることがある
- 鮮度が落ちていて、捨てることがある
- 野菜や果物の皮を厚くむく
- 料理を作りすぎて余らせてしまう



裏面で出来ることを  
確認して実践しましょう



## 今日から実践！私たちができることは？

家庭での取り組みとして、以下を実践しましょう！



### 買い物編

- 買い物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材を確認する
- まとめて買いを避け、必要な分だけ買って、食べきる
- すぐ使う食品は、陳列棚の手前から取る（お店の食品ロス削減につながります）



### 調理・保存編

- 古い食材から優先的に使う
- 野菜や果物の皮は厚むきしない …生ゴミは減って、栄養は増える♪
- 食べきれぬ量を作る
  - …余った料理は、他の料理に作り替えるなど調理方法を工夫する

ポテトサラダ⇒グラタン

きんぴらごぼう⇒チヂミ など



「消費者庁のキッチン（公式ページ）」に料理アレンジが掲載されています  
QRコード→



- 適切に保存する
  - …野菜は、下処理し、冷凍するなどしてストックする

冷蔵



乾燥に弱い野菜（キャベツやレタス）は、新聞紙に包んで保存

冷凍



食べやすい大きさに切り、水気を取ってジッパー付き保存袋に入れて冷凍

## 食材を無駄なく使えるレシピ♪



### 皮ごと！きんぴら

【材料4人分】

だいこん・・・1/3本（300g）

にんじん・・・1/2本（70g）

ちくわ・・・2本（60g）

ごま油・・・小さじ1

さとう・・・小さじ1

A みりん・・・大さじ1

しょうゆ・・・大さじ1

いりごま・・・小さじ1

《作り方》

- ① だいこん、にんじんをよく洗い、皮ごと千切りにする。ちくわも千切りにする。
- ② フライパンを熱し、ごま油、①を入れ、炒める。
- ③ 材料に火が通ったら調味料Aを加え、最後にいりごまを入れて炒める。

皮のすぐ下に栄養が含まれているよ！  
栄養も摂れて、生ごみも出ないなんて、  
一石二鳥だね。

