

# 食品ロスを減らそう

## 食品ロスって？

皆さん、食品ロスをご存じですか？食品ロスは、まだ食べられるのに捨てられてしまっている食品のことです。食品ロスは、資源の無駄遣いという問題のみならず、処理する際に発生するCO<sub>2</sub>が地球温暖化の要因となります。もったいないな、と思いながらも、傷んでしまった野菜や食べきれなかった料理を捨ててしまってはいませんか。これはお金を捨てているのと同じことでもあります。

## 食品ロスってどれくらいあるの？

日本でまだ食べられるのに捨てられている食品は、年間約612万トン（平成29年度推計）と言われています。このうち、外食産業や食品小売業などの事業系廃棄物（規格外品・返品・売れ残り・食べ残し）は328万トン、一般家庭から出る家庭系廃棄物（食べ残し・過剰除去・直接廃棄）は284万トンで、約半分は家庭から発生しています。

# 家庭から発生する原因

**食べ残し** 作りすぎて食べきれずに捨てられた料理や食品

**過剰除去** 野菜の皮や葉など、食べられるところまで切って捨てられてしまう食品

**直接廃棄** 期限切れなどで、未開封のまま捨てられてしまう食品

# 食品ロスを減らすために私たちにできることは？

大事ななのは、「必要な分だけ買う」「食べきれる量だけ作る」「おいしく食べきる」ことです。

- ・冷蔵庫に何が入っているかチェックしてから買い物に行く。
- ・安いから、と大量に買わない。→結局捨ててしまっは、高くつく場合も。
- ・期限表示を知ろう。

賞味期限・・・おいしく食べられる期限です。期限を過ぎたからといって、急に食べられなくなるものではありません。状態を確認し、十分に加熱するなど工夫して早めに食べきりましょう。

消費期限・・・過ぎたら食べない方がよい期限です。すぐに使うものを必要なだけ購入し、期限内に食べきりましょう。また、お店から出る食品ロスを減らすためにも、手前に陳列されている食品から購入しましょう。

他にも・・・

**・外食をしたときに食べきれなかった料理は、自己責任で持ち帰る。**

**→生・半生のものは避ける。また、菌をつけない・持ち歩く時間はできるだけ短く・食べるときは十分に加熱するなど、食中毒にも注意しましょう。**

**・フードバンクを上手に利用する。**

**→もらったけど食べきれない・災害時用に購入していて忘れていた、など、期限内で安全上問題なくとも「使い切れない」と思う食品は、フードバンクなどに寄付して、必要としている人に届けてもらう。**

**・生ごみは、ダンボールコンポストやミニ・キエーロなどの、土に埋めて自然の力で消滅させることができる「生ごみ処理容器」を使って、上手に減らす。また、ごみに出す前に水切りをすることによって、量も処理するためのエネルギーも減らすことができます。**

**まだまだ、できることはたくさんあります。ひとりひとりが意識をして、できることから取り組むだけで、減らしていくことができるはずです。未来の子ども達のために、地球のために、ぜひ食品ロス対策を始めてみましょう。**