

今日からはじめる！ 食品ロスを減らそう大作戦

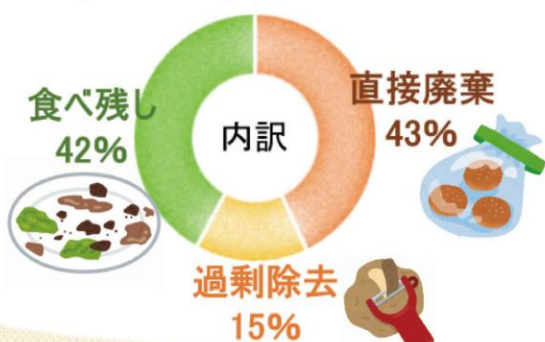


引用：環境省・消費者庁・農林水産省ホームページ

食品ロスとは本来食べられるにも関わらず 捨てられてしまう食品のことです

日本では、令和5年度に約464万トン（うち家庭からは約半数の約233万トン）の食品ロスが発生したと推計されています。

■家庭から出る食品ロスについて



直接廃棄

賞味期限切れ等により使用・提供されず、手つかずのまま廃棄されたもの。

過剰除去

厚くむき過ぎた野菜の皮など、不可食部分を除去する際に過剰に除去された可食部分。

食べ残し

食卓にのぼった食品で、食べ切れずに廃棄されたもの。

家庭から食品ロスを減らすポイント

その① 買い物時は、必要なものを必要な分だけ買う

- ・家にある材料をチェックし、買い物リストを作って買い物に行く。
- ・使い切れる分だけ購入する。
- ・買った食材は、適切な方法で保管する。

冷蔵庫や食品庫の食材置き場をあらかじめ決めておくと、チェックしやすいね！



ご存知ですか？消費期限と賞味期限のちがい

消費期限

安全に食べられる期限のこと。
この期限を過ぎる前に食べましょう。



賞味期限

おいしく食べられる期限のこと。
この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。



その② 料理する時は「食べ切れる量を作る」 食事の時は「おいしく食べ切る」

- ・体調や予定を考慮して、作る量を調整する。
- ・作りすぎて残ってしまった場合は、リメイクレシピなどで工夫する。



上手にベジストックして野菜を使いきろう!

新聞紙に包んで保存

ごぼう・ねぎ・白菜・大根など



湿らせた新聞紙に包みポリ袋で保存

ほうれん草や小松菜などの葉物・
アスパラガスなど



ベジストックとは
家に野菜を
常備しておくこと

ラップやポリ袋で保存

なす・トマト・きゅうり・ピーマン・
レタス・ブロッコリー・人参など



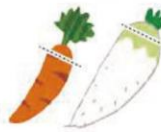
かごやネットに入れつるして保存

たまねぎ・にんにくなど



葉を切り落として保存

大根・にんじん・かぶなど



水分の蒸発や
葉に栄養を
とられることを防ぐ

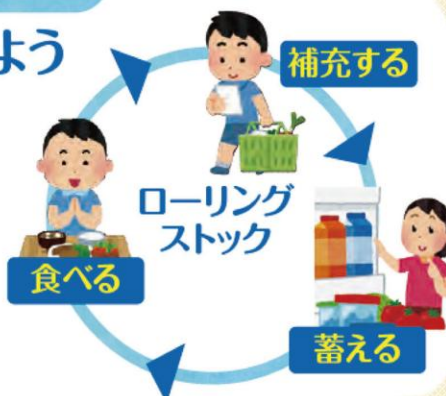
食品ロス削減の取組が災害の備えに?

ローリングストックで災害に備えよう

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考慮して古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定の食品が家庭に備蓄されている状態を保つための方法です。

主に災害時に使用する「非常食」だけでなく、日常で使用し、災害時にも使える食品を「ローリングストック」としてバランスよく備えることが大切です。

(農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」)



岡崎市保健部保健政策課 (電話)0564-73-6022

レシピ協力:岡崎市食生活改善協議会