

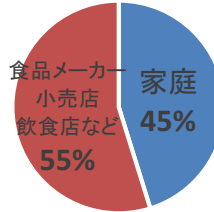


今日から実践！ 家庭でできる食品ロス削減

食品ロスとは

まだ、食べられるのに捨てられた食品のことで、日本全体では年間で643万トン(※)発生し、このうちの約半分は家庭から出ています。
※国による推計(平成28年度)

食品ロスの発生割合



全国のおもんなが
毎日お茶碗約1杯分のご飯を
捨てていることになるんだよ！



めぐみちゃん 大地くん

家庭からの食品ロスはどうしてでるの？

1 食べ残し

食卓にのぼった食品のうち、食べられずに捨てられたもの



2 直接廃棄

消費期限や賞味期限切れなどで、手つかずのまま捨てられたもの



3 過剰除去

厚くむき過ぎた野菜の皮など、食べられる部分まで捨てられたもの



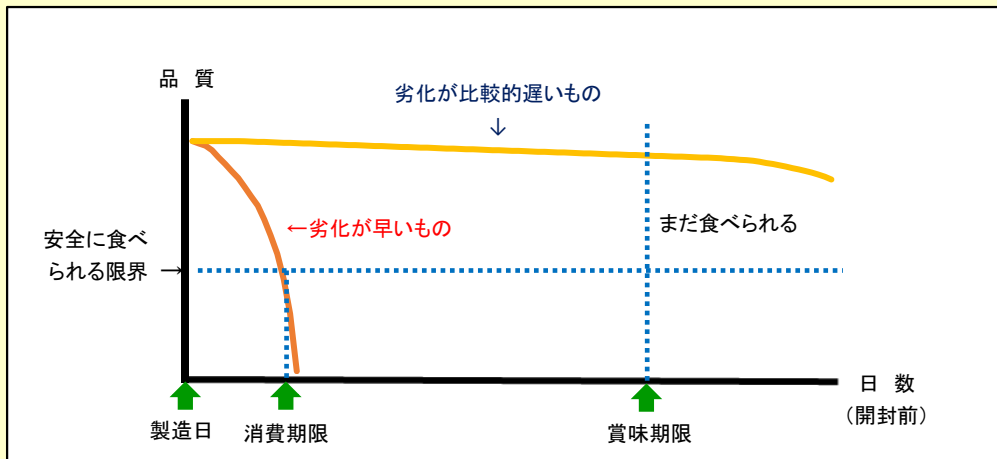
あなたの食べきり度をチェックしましょう

- 買い物の前に冷蔵庫をチェックしている
- バラ売り、量り売り、少量パックを利用し、必要な分だけ買っている
- すぐに食べる予定の食品は手前に陳列されているものを選んでる
- 食材を有効に活用するレシピを学ぶなど、食材を上手に使っている
- 家族の予定を把握し、作りすぎないようにしている
- 消費期限と賞味期限の意味を正しく理解している
- 好き嫌いなく残さず食べている
- 食べきれなかったものは他の料理にリメイクや冷凍保存している

「消費期限」と「賞味期限」の違いを知っていますか？

| | 消費期限 | 賞味期限 |
|----|---------------------|----------------------|
| 意味 | 期限を過ぎたら食べない方がよい期限 | おいしく食べることができる期限 |
| 表示 | 年月日 | 3ヶ月以内は年月日、3ヶ月超は年月表示可 |
| 対象 | 弁当、サンドイッチ、総菜、ケーキ など | 缶詰、レトルト食品、カップ麺 など |

【消費期限と賞味期限のイメージ図】



2つの期限にはこんな違いがあったんだね



～ 家庭の食品ロスを減らすために ～
【家庭5箇条】

- 1 買いすぎない ★ お出かけ前に冷蔵庫確認
- 2 作りすぎない ★ 残ったらリメイク・冷凍保存
- 3 むきすぎない ★ 野菜の茎や皮も有効活用
- 4 捨てすぎない ★ 賞味期限を正しく理解
- 5 「もったいない」「ありがとう」を大切に



北海道は食品ロス削減のため「どさんこ愛食食べきり運動」を推進しています！

詳しくはこちら → ←

北海道農政部食の安全推進局食品政策課

電話011-204-5427