



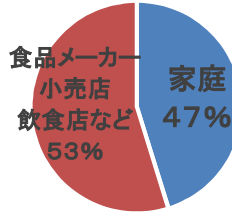
# おいしく残さず 食べきろう！ 食品ロス削減

## 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522万トン(※)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（令和2年度）

### 食品ロスの発生割合



10月は食品ロス削減月間！！  
10月30日は食品ロス削減の日！  
「もったいない」「ありがとう」  
みんなでおいしく食べきろうね！！



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



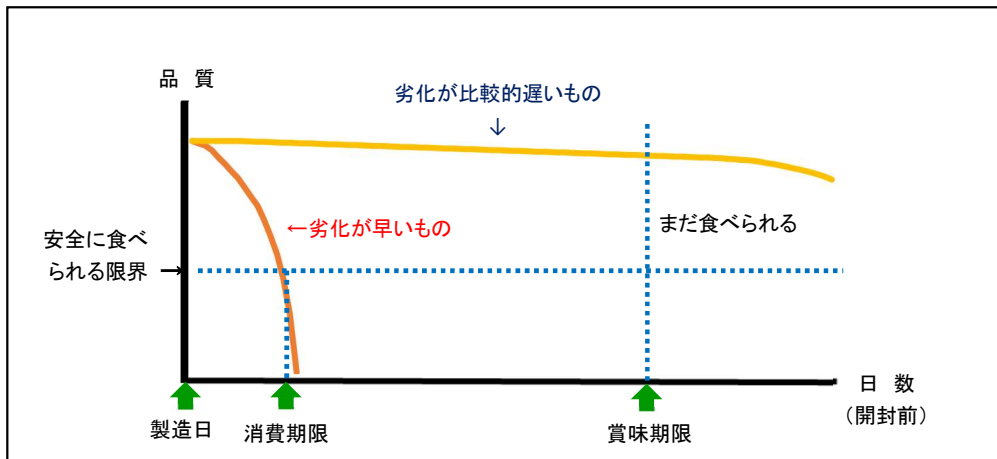
## あなたの食べきり度をチェックしましょう

- 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**を選んでいる
- 食材を有効に活用する**レシピを学ぶ**など、食材を上手に使い切っている
- 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 →

どさんこ 食べきり

検索



北海道農政部食の安全推進局食品政策課

電話011-204-5427