

は～い

保健センターです。

☎45・3191

●モバイルサイト用ページ
http://www.ikedanet.jp/k/hk

●保健センターホームページ
http://www.town.ikeda.gifu.jp/hoken/



もったいない！食べられるのに捨てられる「食品ロス」を減らそう

まだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」の増加が大きな社会問題となっています。

●なぜ、食品ロスが問題になっているの？

日本は食料自給率（カロリーベース）38%で、食料の多くを海外からの輸入に依存しています。大量の食料を輸入・生産しているのに、その多くを捨てている現実があります。大量の食品ロスが発生することにより、廃棄するためのゴミ処理に多額のコストがかかります。また、可燃ゴミとして燃やすことで、CO₂の排出や焼却後の灰の埋め立て処理など環境問題が考えられます。

そのため、私たち一人ひとりが食べ物をもっと無駄なく、大切に消費していく必要があります。

●食品ロスはどこから発生しているの？

日本の食品ロス量年間 643 万トンのうち、事業者は 352 万トンで、主に規格外品、返品、売れ残り、食べ残しなどです。家庭からは 291 万トンで、主に食べ残し、手つかずの食品、皮の剥きすぎなど過剰除去が発生要因であり、食品関連事業者だけでなく、家庭からも多く発生しています。

日本の食品ロスの状況

日本の「食品ロス」約643万トン



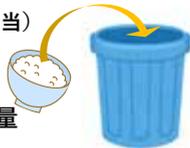
国民1人あたり食品ロス量

1日 約139g

(※茶碗約1杯のごはんの量に相当)

年間 約51kg

(※年間1人あたりの米の消費量約54kgに相当)



資料：総務省人口推計(28年度)
平成28年度食糧需給表(概算値)

家庭での食品ロスについて、まだ食べられるのに捨てた理由として、①食べ残し57%、②傷んでいた23%、③期限切れ11%(賞味期限切れ6%、消費期限切れ5%)の順で多いことがわかりました。食品ロスを減らすためには、一人ひとりが「食べ残さない」「食材の適切な保存・利用」を意識することが大切です。

まだ食べられるのに捨てた理由(数量割合)

資料：消費者庁作成啓発用ポスター



●食品ロスを減らすためにできることは？

食品ロスを減らすための小さな行動も、一人ひとりが取り組むことで、大きな削減につながります。

1) 家庭での取り組み

■買い物編

①買い物前に、食材をチェック

買い物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材を確認しましょう。

・メモ書きや携帯・スマホで撮影し、買い物の参考にす

②必要な分だけ買う

使う分・食べられる量だけ買いましょう。

・まとめ買いを避け、必要な分だけ買って、食べきる

③期限表示を知って、賢く買う

利用予定と照らして、期限表示を確認しましょう。

・すぐ使う食品は、スーパーの棚の手前から取る



■家庭編

①適切に保存する

食品に記載された保存方法に従って保存しましょう。

・野菜は、冷凍・乾燥などで下処理し、ストックする

②食材を上手に使い切る

・残っている食材から使う

・作りすぎて残った料理は、リメイクレシピなどで工夫する

③食べきれぬ量を作る

・体調や健康、家族の予定も配慮する

基本は、買い物時に「買いきれない」、料理を作る際「作りすぎない」そして、「食べきる」ことが重要です。

食べ物を無駄にしないという意識を一人ひとりが持って実行に移すことで、大きな削減につながります。「食品ロス」を少しでも少なくするために、何かできることから始めませんか。

6月は食育推進月間 毎月19日は食育の日

食生活を考えよう

食生活改善協議会

●もやしのナムル



【材料】4人分

もやし	2袋 (400g)
小松菜	1/3袋 (60g)
パプリカ (赤)	1/4個
パプリカ (黄)	1/4個
おろしにんにく	小さじ1/2
A	
鶏ガラスープの素	2g
コチジャン	4g
塩	ひとつまみ
胡椒	少々
白すりゴマ	適量

作り方

①小松菜は3cm長さ、パプリカはせん切りにする。もやしはサッと洗っておく。

②鍋に湯を沸かし、もやし、小松菜、パプリカを茹でる。水けをきって、絞っておく。

③ボールにAの調味料を入れ、②の野菜を入れて混ぜる。

④器に盛り付け、白すりゴマをかける。

一人分の栄養価 エネルギー 27kcal 食塩相当量 0.3g

一口メモ

彩りのよい和え物です。野菜を1つの鍋で一緒に茹でることにより、時短になります。アクの少ない野菜を組み合わせてください。