

食品ロスを減らそう!



食品ロス：食べ残しなど、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のこと



シャチのジュンちゃん

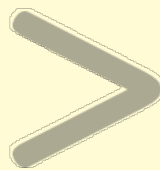


日本の食品ロスは

1年間で

約 632 万トン

(平成 25 年度)



世界全体で援助
されている食べ物は

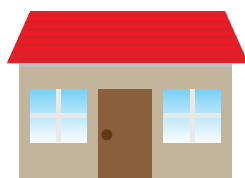
1年間で

約 320 万トン

(平成 26 年)

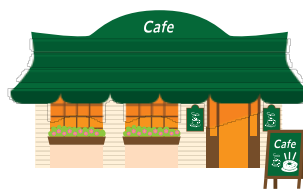


日本の食品ロスは、世界全体で援助されている食べ物の約 2 倍！



家庭から

302 万トン



お店から

330 万トン



日本の食品ロスは国民ひとり 1 日あたりに換算すると
約 136g (お茶わん約 1 杯分のご飯の量) に相当します。

「もったいない＝必要なものを必要なだけつくる・買う」という意識を持ちましょう。



(農林水産省推計値)

「賞味期限」を正しく理解しよう！

食品の期限表示は「消費期限」と「賞味期限」の 2 種類があります。

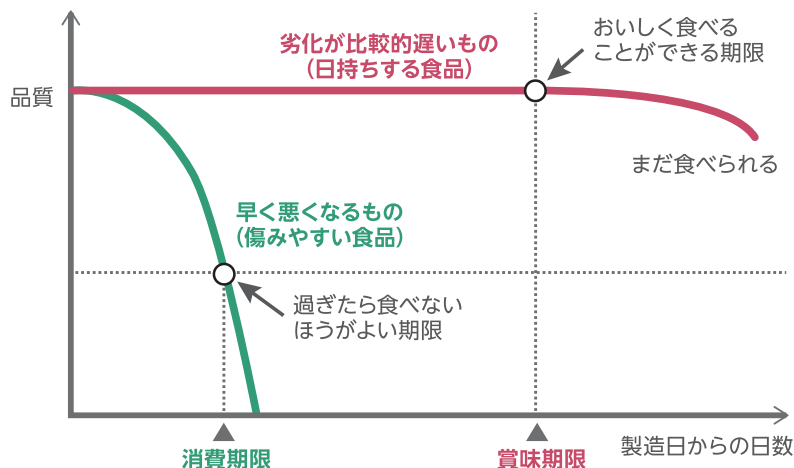
消費期限は「食べても安全な期限」、賞味期限は「おいしく食べることができる期限」です。

賞味期限を過ぎても、すぐ食べられないということではありません。

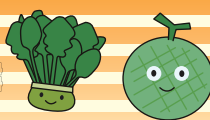
(ただし、一度開封した食品は、表示されている期限にかかわらず早めに食べるようにしましょう。)

消費期限と賞味期限のイメージ

(出典：消費者庁)



できることから はじめよう



家庭では…

3 ない 運動



「買いすぎない！」

買い物に行く前に、冷蔵庫の中の食材を確認しましょう。ばら売り、量り売りを利用して必要な量を買きましょう。



「作りすぎない！」



残さず、食べきれる量をつくりましょう。



「食べ残さない！」

食べきれる量を皿に盛り付け、残りは冷蔵庫で保管しましょう。残った料理を使って、他の料理に作り変える工夫をしましょう。

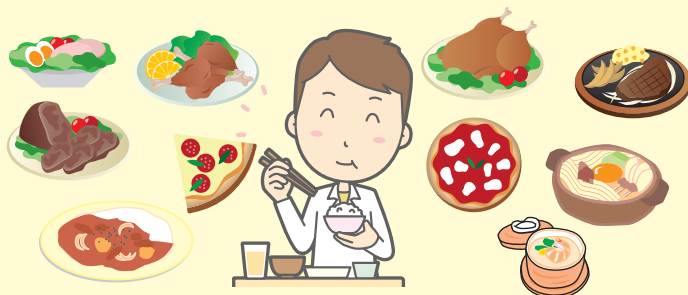


外食では…



「注文しすぎない！」

注文の際に、ボリュームを確認し、「食べきれないかもしれない」と思ったら、「少なめにできますか？」とお店に相談するなど、食べきれる分を考えて注文しましょう。



宴会では…

さんまる

いちまる

うん どう

30・10 運動

楽しい宴会が終わった後、テーブルの上にたくさんの料理が残っているのは、もったいない！
食べ残しを減らすために ^{さんまる いちまる うん どう} 30・10 運動に取り組んでみましょう。



さんまる いちまる うん どう

30・10 運動のルール

- 1 注文の際に適量を注文しましょう。
- 2 乾杯後 30 分間は席を立たず料理を楽しみましょう。
- 3 お開き前 10 分間は自分の席に戻って、再度料理を楽しみましょう。



なごや食育新鮮組

ウェブサイト「なごや食育ひろば」には、イベント情報や暮らしに役立つコラムなど、食育に関する内容が盛りだくさん！
なごや食育ひろばに遊びに来てね。
www.kenko-shokuiku.city.nagoya.jp



名古屋市

この印刷物は古紙パルプを含む再生紙を使用しています。