

## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



楽しくおいしく

# 食品ロスを減らそう!



## 食品ロスとは?

本来食べられるのに捨てられてしまう食品のこと。具体的には…

### 食べ残し・作りすぎ



### 手つかず食品 (期限切れなど)



### 過剰除去 (野菜の皮の厚むきなど)



など



シャチの  
ジュンちゃん



## 食品ロスって、どれくらい発生してるの?

日本では、家庭や店舗などから年間約570万トン発生しています。(令和元年度農林水産省及び環境省推計)  
これは、皆さんが毎日おにぎり1個を捨てているようなものです。

とても“もったいない”ですよ!!



## 食品ロスを減らすためには、どうすればいいの?

普段の生活の中で気軽に取り組めます♪できることから始めてみましょう。



料理



買い物



保存



フード  
ドライブ



外食



詳しくは裏面を  
ご覧ください!



## 買い物

- ✓ 買い物前に、棚や冷蔵庫の在庫をチェック
- ✓ バラ売りや少量パックを利用するなど、使いきれ的分だけ買う
- ✓ すぐ使う食品は売り場の手前から選ぶ（「てまえどり」）



## 保存

- ✓ 期限表示を正しく理解
  - ・「消費期限」…安全に食べられる期限
  - ・「賞味期限」…おいしく食べられる期限  
～賞味期限は、「おいしいめやす」～
- ✓ 食材に合った保存  
例) 一度で使いきれない肉・魚などは冷凍保存



## 料理

- ✓ 食材を上手に使いきる（使いきりレシピなど）
- ✓ おいしく食べきるためにひと工夫する（リメイク料理・アレンジレシピなど）



## 外食

- ✓ 食べきれる量を注文する
- ✓ おいしく食べきる
- ✓ 食べきれない料理は、お店に確認して持ち帰る



## フードドライブ

家庭にある手つかずの食品を持ち寄り、まとめてフードバンク活動団体等に寄付する活動です。市の施設や民間団体などで実施されています。詳しくは、「名古屋市 フードドライブ」で検索！

### 名古屋市フードドライブ



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](http://www.kenko-shokuiku.city.nagoya.jp)

名古屋市



食育  
ピクトグラム