

# あなたも1日でお茶碗約1杯分の 食べものを無駄にしているかも?!

～食品ロス削減のために、できることから始めよう～

日本では、一人当たりの食品ロス量を試算すると、「お茶碗約1杯分(約136g)の食べ物」が毎日捨てられている計算となります。

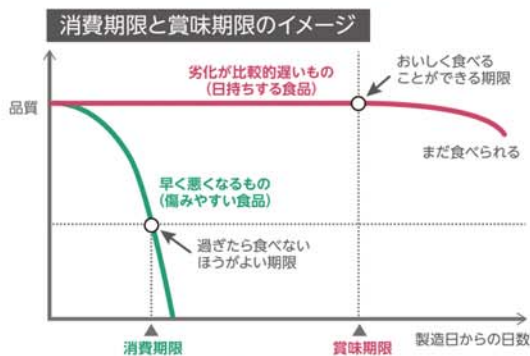
一人一人が「もったいない」を意識して、日頃の生活を見直すことが重要です。

**大切なのは、一人一人が「もったいない」を意識して行動すること**

## 「賞味期限」を正しく理解する

食品の期限表示は、「消費期限」と「賞味期限」の2種類があり、いずれも開封していない状態で表示されている保存方法で保存した場合の期限が表示されています。

**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**は、過ぎててもすぐに廃棄せずに自分で食べられるかどうかを判断することも大切です。



通常、消費期限及び賞味期限は「年月日」を表示しますが、賞味期限を表示すべき食品のうち、製造日から賞味期限までの期間が3ヶ月を超えるものについては、「年月」で表示することが認められています。

## 買い物は必要に応じて

必要な食品を、必要な時に、必要な量だけ購入しましょう。例えば、買い物に出掛ける前には、冷蔵庫の中をチェックしてみましょう!



## 調理で作りすぎない/余ったら作り替える

もし、食べ切れなかった場合は、他の料理に作り替えるなど、献立や調理方法を工夫しましょう。

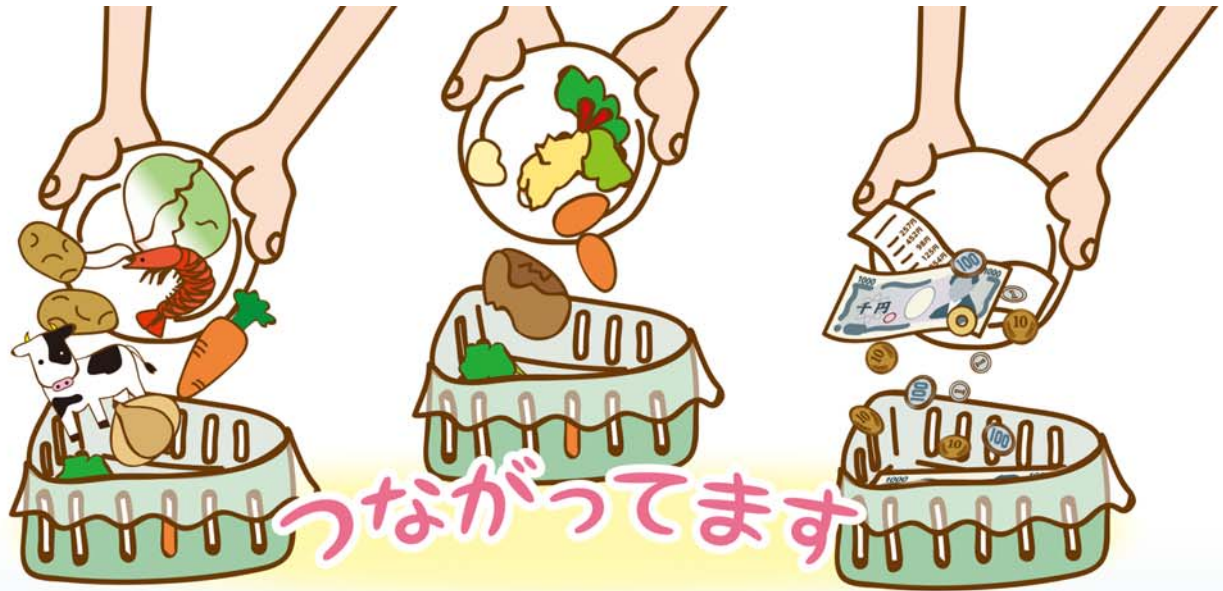
詳しくは下記URLへ料理レシピサイト「クックパッド」内の「消費者庁のキッチン(公式ページ)」



<http://cookpad.com/kitchen/10421939>

食品関連事業者も、過剰在庫や返品等によって発生する食品ロスの削減に向けて動き出しています。消費者の皆様も、食品ロスの削減に向けてご協力をお願いします。





## 食品ロスの現状

### ● 食品ロスとは？

日本では、年間2,797万トン※の食品廃棄物等が出されています。

このうち、食べられるのに廃棄される食品、いわゆる「食品ロス」は、632万トン※と試算され、世界全体の食料援助量（年間約320万トン）の約2倍に匹敵します。

※農林水産省及び環境省「平成25年度推計」



捨てられた手付かずの食品例 ～富山県提供～

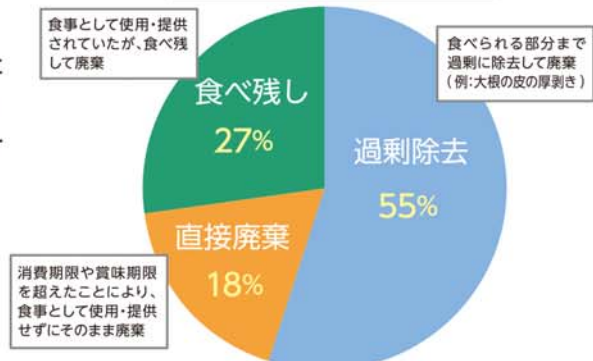
### ● 食品ロスの約半分は一般家庭から

632万トンの食品ロスのうち、302万トンは、一般家庭からのものです。

食品ロス（632万トン）から日本人一人当たりの食品ロス量を試算すると、「お茶碗約1杯分（約136g）の食べ物」が毎日捨てられている計算となります。



#### 家庭における食品ロスの内訳



出典：農林水産省「食品ロス統計調査・世帯調査（平成26年度）」を基に消費者庁にて作成

★食品ロスは、「食品が食用に供された後に、又は食用に供されずに廃棄されたもの。」

消費者庁では、食品ロスの削減に向けた情報発信を強化するため、「**食べもののムダをなくそうプロジェクト**」ページを開設しています。

食品ロス削減に取り組む地方公共団体や民間団体なども紹介しています。

[http://www.caa.go.jp/adjustments/index\\_9.html](http://www.caa.go.jp/adjustments/index_9.html)

平成28年11月版