

# 食品ロスを減らそう!

食品ロスとは、「まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。



日本では、**食品ロス522万トン\***のうち、**約半分は家庭から出ている!**



※令和2年度推計値

国民一人あたりの  
食品ロス量は、毎日お茶碗  
**約1杯分**(約113g)



ロス分を焼却するのにも  
エネルギーが必要なんだ…  
もったいないよね…

## 私たちが家庭でできること

### ① 買い物をするときには…

- 購入してすぐに食べるときは、「てまえどり」!
- 買い物前には冷蔵庫をチェック!

食品ロスは  
家計のロス!



### ② 賞味期限と消費期限の 違いを理解しよう

賞味  
期限

おいしく食べられる期限

→ 過ぎたものはすぐに食べられなくなるわけではありません!

消費  
期限

食べても安全な期限

→ 過ぎたものは食べない方が安全!

### ③ 余った食材や料理は無駄なく使おう!

- 余りものは別の料理にアレンジ!
- 野菜の皮も無駄なく使い切る!
- 余った食材の保存方法を工夫!  
(例: ブロッコリーは茹でて小分けにして冷凍など)

