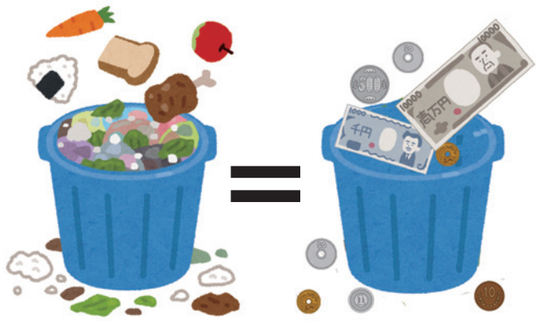
食品ロスを無くして環境や家計にやさしい生活を

まだ食べられる食品が廃棄されてしまう「食品ロス」。その半分は家庭から排出されています。

日本の食料自給率は39％。食べ物の多くを輸入に頼っている一方で、大量に捨てている現実があります。大切な食べ物を無駄なく消費して食品ロスを減らすことは、環境負荷を減らすだけでなく、家計の節約にもなります。

今月は、身近な「買い物」、「調理」、「食事」の各場面で、食品ロスにならずに済む方法をお知らせします。

食べ物を無駄にしていませんか



食品ロスとは

食品ロスとは、本来食べられるにも関わらず捨てられている食品廃棄物のことです。スーパーなどでの売れ残りや製造過程で発生する規格外品、飲食店や家庭での食べ残し、家庭で購入して食べきれずに傷ませてしまった食品、食材の余り物など、製造過程・小売店・飲食店・家庭のさまざまな場面で発生しています。

大量の食料を輸入し大量に廃棄している日本

わが国の食料自給率は4割を切り、毎年5千万トン以上の食料を輸入しています。その一方で、25年度の国内の食品由来の廃棄物は約2千800万トン。このうち、食品ロスとみられる廃棄物は632万トンにもなります。これは国内の食用魚介類の漁獲量とほぼ同じで、国際連合が食糧難に苦しむ国々へ1年間に援助している食糧320万トンの約2倍にもなります。国民一人当たりに換算すると、**おにぎり1～2個を毎日捨てていることになります。**

食品ロスの半分は家庭から

食品ロス632万トンのうち、302万トンは家庭から発生しています。一人当たりの排出量は年間24・6kg。※金額にすると1万5千円という試算もあります。

食品を廃棄した理由として多いのは、「鮮度の低下、食品の傷み、カビの発生」と「消費期限・賞味期限が過ぎたため」で、家庭から出る食品ロスの2割は、手をつけられずに捨てられる食品です。

私たちの鮮度や品質に対する過度な意識や、日々の小さな無駄の積み重ねが、「資源」、「家計」、「エネルギー」、「ごみ処理コスト」などのさまざまな場面で無駄を生み出してしまっています。

資源は限りあるもの。無駄なく使いましょう。そのために、「もったいない」の意識を持つことが食品ロスを減らし、環境にも家計にもやさしい生活につながっていきます。

データは、農林水産省「食品ロス統計調査・世帯調査（平成26年度）」による
※京都市の試算。ごみ処理費用を除く

こんなことがもったいない

食品ロスを減らすポイント

① 必要な食品を必要なときに必要な分だけ購入しましょう

② 食品を使い切って、食べ切れる量だけ調理しましょう

③ きれいに残さず食べ切りましょう

ポイント① 買い過ぎない

「特売だから、まとめ買いがお得だからと、予定外に食品を買ってしまった」、「在庫がある食品を買ってしまった」。こんな経験はありませんか？

すぐに使う予定のない食品は、賞味(消費)期限切れや傷みにつながり、やがて廃棄される運命に。

買い物へ行く前に家にある食品をチェックして、必要なものだけを買いましょう。

スマートフォンなどで冷蔵庫内を撮影した画像をメモ代わりにするのも便利です。

ポイント② 使い切る

ねぎの青い部分やキャベツの外側の葉、厚く剥(む)いた野菜の皮、肉の脂身など、「料理に使わないから」、「おいしくないから」と捨てていませんか？

これらの部分も工夫して調理すれば、料理の一部に利用することも、立派な一品にもなります。

実は、家庭から出る食品ロスの半分以上は、このように食べられる部分まで過剰に取り除いたことによるものです。

また、一度にたくさんの料理を作り過ぎてしまうと、食べ残しの原因になります。

調理をするときは、食材を上手に使い切って、食べ切れる量を作りましょう。

ポイント③ 食べ切る

外食のときに、注文し過ぎて、食べ残してしまったことはありませんか？飲食店では、「食べ残し」が食品ロスの主な原因です。

また、家庭の食事でも、添え物の野菜や魚の骨に付いている身、お茶碗のご飯粒などを残さず食べていますか？

「ご飯を一粒も残さないで食べる」という感謝の気持ちを持って**残さずきれいに食べ切ること**は、自然への恩返しになるのです。

月に1回は冷蔵庫の整理整とんを

「いつか食べる」は、食品ロスの予備軍です。日にちを決めて、賞味期限や消費期限の近い食品、野菜、肉など傷みやすい食材を調理する日をつくりましょう。

【使いやすい冷蔵庫を目指そう！】

冷蔵庫の整理をしながら食品を使うことで、いつ入れたか分からない食品をなくしましょう。

▼消費期限が近い食品と、保存が利(き)く食品を分けて収納する

▼使いかけの食品は、分りやすく収納し、優先的に使う

▼冷凍保存した食品も、1か月を目安に使い切る

「消費期限」と「賞味期限」を正しく理解しましょう

【消費期限とは】

期間を過ぎたら食べないほうが良い期限(安全性の保証期間)です。

【賞味期限とは】

おいしく食べることができる期限(おいしさの保証期間)です。

賞味期限を過ぎてもすぐに廃棄しないで、食べられるかどうかを判断しましょう。

問合せ 資源循環推進課へ ☎2954-7717