

食品ロス削減のため！

できることから 始めよう！



10月は食品ロス削減月間です。
「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。
日本の食品ロスの量は年間約600万t(平成30年度農林水産省推計)で、そのうち
家庭から276万tの食品ロスが発生しています。
一人ひとりが「もったいない」を心掛け、日頃の生活を見直してみませんか？

食品ロスを
みんなが削減
するべえ～



食品ロス削減のためにできること…

食品ロスを減らすための小さな行動も、一人ひとりが取り組むことで大きな食品ロス削減につながります。

買物時に「買いすぎない」、料理を作る際「作りすぎない」、外食時に「注文しすぎない」、「食べきる」ことが重要です。

買い物をするとき

- 使い切れる分だけ買う
- すぐ使うものは、商品棚手前にある期限の近いものを選ぶ

調理するとき

- 古い食材から優先的に使う
- 残った料理はリメイク
- 作りすぎない
- とことん活用

保存するとき

- 賞味期限・消費期限を把握
- 冷蔵庫や食品の整理整頓
- 冷凍でおいしく長期保存

生ごみ3キリ運動

～ 生ごみをスッキリダイエット ～

家庭ごみの燃やせるごみは、「生ごみ」が約40%を占めているといわれています。この「生ごみ」の中には、賞味期限切れの食品、食べ残し等のいわゆる食品ロスと多くの水分が含まれており、これらの削減が課題となっています。

皆様のご家庭でのご協力をお願いします。

使いキリ

買った分は無駄なく
使い切る

もったいない！

食べキリ

お家でも
お店でも！！

水キリ

ごみを出す前に
水をきる！

ごみの中にこんなに食品が！



～食品ロス削減をアプリで管理～

「食品ロスダイアリーアプリ」は、NPO法人ごみじゃぱんが開発した食品ロスの削減の管理に活用できる無料のウェブアプリです。

毎日の食品ロスの記録が紙で行うよりも比較的簡単にでき、食品ロスの量の変化や金額換算、他のアプリユーザーとの平均を比較することができるため、目に見えて削減の効果が実感しやすいのが特徴です。

皆さんも、気軽に楽しく食品ロス削減に取り組んでみませんか？

アプリの登録は、
こちらから。



残った野菜を使った料理など、食品ロス見直しレシピを紹介しています。

詳しくは、クックパッド「消費者庁の公式キッチン」
<https://cookpad.com/kitchen/10421939>

消費者庁のキッチン

検索

スマートフォンから

