

毎日、お茶碗1杯分の食品が捨てられている!?

もったいない! 食品ロスを減らしましょう

☎ 生活環境課 ☎ 23-1249

10月はリデュース・リユース・リサイクル推進月間（通称：3R推進月間）です。

3Rとは、ごみの発生の抑制（Reduce）や再利用（Reuse）、再資源化（Recycle）のこと。3Rの推進により、環境と経済が両立した循環型社会を目指して、啓発活動を行っています。

特に、「ごみの発生の抑制（Reduce）」は最も重要な取組です。このうち、身近にできる取組が「食品ロスの削減」。10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定められています。

日本の食品ロスの現状（令和2年度）



食品ロスとは？

まだ食べられるのに廃棄される食品のことを「食品ロス」といいます。

日本の食品ロスはおおよそ522万トン。このうち、約半分は家庭から発生しています。

国民1人あたりに換算すると、1日あたりお茶碗約1杯分（約113グラム）、年間で約41キログラムが捨てられていることになりました。（農林水産省・環境省公表「令和2年度食品ロス量推計値」）

食品はエネルギー

日本の家計における食費は、消費支出の4分の1を占めています。令和元年度の食料自給率（カロリーベース）は38%で、食料の多くを海外からの輸入に依存しています。

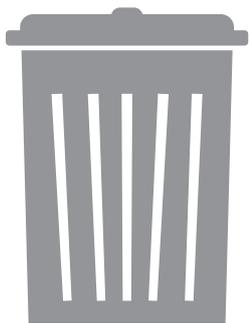
このように、食品を大量に輸入しているのに、その多くを捨てている現実があります。輸入には人の労働力や電気などが必要で、食品ロスは、食品だけでなくエネルギーを捨てていることとなります。

捨てられやすい食材

- 1位 主食（ごはん、パン、麺類）
- 2位 野菜
- 3位 おかず

捨ててしまう理由

- 1位 食べ切れなかった
- 2位 傷ませてしまった
- 3位 賞味・消費期限が切れた



消費者庁「平成29年度徳島県における食品ロス削減に関する実証事業の結果より」

🍴 今日からできる食品ロス削減

家庭でできる食品ロス削減

家庭での食品ロスは、料理の作りすぎなどによる「食べ残し」、野菜の皮や茎など食べられるところまで捨ててしまう「過剰除去」、未開封のまま捨ててしまう「直接廃棄」が要因となっています。

大切な資源の有効活用や環境負荷への配慮から、食品ロスを減らすことが必要です。

まずは家庭でできることから食品ロスの削減をはじめてみましょう。

買い物

- 事前に冷蔵庫内などをチェック
スマートフォンで撮影してもOK
- 買い物は使う分だけ
- 手前に陳列されている食品をチョイス

調理

- 残っている食材から使う
- 食べ切れる量を作る
- 食材を上手に食べ切る

保存 食材は使い切るまで、状態良く保存しましょう！

- 買ったなら（もらったなら）すぐに下処理しよう
- 使うときのことを考えて保存の仕方を考えよう
- 冷凍は新鮮なうちにして解凍後もすぐに調理しよう
- 冷凍できる食品を知ろう

きのこも冷凍して保存



しめじ・しいたけなどのきのこ類は、水で洗わずに、根元を切り落とし、食べやすい大きさにカットし、冷凍庫へ。調理する時は、冷凍のまま調理しましょう。

水分の多い野菜は、乾燥から防ぐ



白菜、キャベツなどは乾燥しないように、芯や切り口にキッチンペーパーを湿らせたものをかぶせて、ラップで包んでから野菜室で保管すると長持ちします。

葉物野菜は生のまま冷凍



小松菜・ほうれんそうなどは使いやすい大きさに切り、冷凍庫へ。冷凍するとシャキッとした食感を楽しむような料理には不向きなので、みそ汁や鍋物用に。

パンの保存方法



すぐ食べきれない場合はひとつずつ、ラップやアルミホイルにくるんでフリーザーバッグに入れて冷凍庫へ。自然解凍した方がふんわりと焼けるのでおすすめです。凍ったままトースターで焼いてもOK。

少量の薬味は冷凍がおすすめ



長ねぎは水分が多いので、キッチンペーパーを1枚入れて霜予防し、冷凍。しょうがやんにくは使いやすい大きさにカットし、冷凍保存。そのまますりおろして使えます。

じゃがいも、玉ねぎ、さつまいもは

冷暗所で保管



光に当てると成長してしまい、芽が出やすくなるので注意しましょう。高湿度だと腐りやすくなるので、新聞紙にくるんで湿気を防ぎ冷暗所に保管しましょう。

トマトも丸ごと冷凍できる



加熱調理するなら冷凍がおすすめ。丸ごと冷凍したトマトを水につけるだけで、皮むきができます。熟しすぎて柔らかくなったトマトも、半分凍らせて、すりおろしや細かく刻むこともできます。

レモンも丸ごと冷凍できる



丸ごと、または使いやすく輪切りなどにして、ひとつずつラップでくるんでフリーザーバッグに入れて冷凍庫へ。

🍴 賞味期限と消費期限

加工食品には、賞味期限または消費期限のどちらかの期限表示が表示されています。（一部の食品を除く）

賞味期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。このことを理解して見た目やにおいなど五感で個別に食べられるかどうか判断することが大切です。

賞味期限 Best-before

おいしく食べることができ
る期限です。この期限を過
ぎても、すぐ食べられない
ということではありません。

消費期限 Use-by date

期限を過ぎたら食べない
ほうが良いです。（劣化が早
く傷みやすいものに表示さ
れているイメージです）