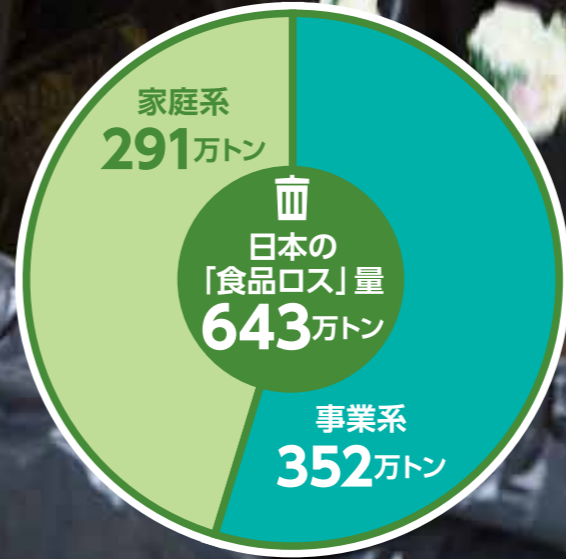


「もったいない……」



画像はイメージです

食べ残し、それは、まだ食べることができずに捨てられてしまう食品。いわゆる「食品ロス」です。日本の食品ロスの量は、年間600万トンを超え、毎日、国民1人あたりお茶碗1杯分のご飯を捨てていることとなります。大切な食べものを無駄なく食べきる方法を、一緒に考えてみませんか？

そもそも、食品ロスはどこから発生しているのでしょうか。日本の食品ロス年間64.3万トン(※)のうち、事業系の食品ロス量は35.2万トン、家庭系の食品ロス量は29.1万トンです。食品ロスの発生要因は、事業系では規格外品・返品・売れ残り・食べ残しなどで、家庭系では食べ残り・消費期限や賞味期限切れとなった食品・皮の剥きすぎなどがあります。

食品ロスを減らすため、一人ひとりが小さな行動に取り組むことで大きな削減につながります。日ごろから、食べものをつくる生産者や製造者へ感謝の気持ちや、食べものを無駄にしないという意識を持っていても、なかなか行動に移せない人もいます。身近なところから食品ロスを減らす行動を紹介します。

※平成28年度推計(農林水産省・環境省)

家庭編

まずは、セルフチェック。あなたの家庭でこんなこと、してませんか？

- ☑ 「買い過ぎて」、使い切れなかった食材の鮮度が落ちたために捨てている
- ☑ 「食べ残し」を捨てている
- ☑ 調理時に皮を剥きすぎるなど、食べることでできる部分まで「過剰除去」している
- ☑ 消費期限や賞味期限の「期限切れ」で捨っている

▼消費期限と賞味期限の違い

消費期限…安全に食べることができるとの期限のこと。期限を過ぎたものは食べないようにしましょう。

賞味期限…おいしく食べることができるとの期限のこと。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。見た目や臭いなどで判断しましょう。

食品ロスの約半分は、家庭から発生しています。大切なのは、一人ひとりが「もったいない」を意識して行動すること。

▼「つれてって」習慣、始めませんか？

「つれてって」習慣は、食べものを買うときに意識してもらいたい行動が、皆さんの習慣になっていくことを目指す取り組みです。

その① 順番につれてって！

賞味期限・消費期限のせまったものから買うことで、廃棄される食品を減らすことができます。すぐ食べるものは期限が近くても大丈夫なはず。

その② 食べられる量をつれてって！

食べられる量よりたくさん買ってしまったら、安いからとついつい買ってしまったりすること、ありませんか？ 食べきれなければ家計のロスにもつながります。

その③ 家にあるものを

思い出しながらつれてって！

冷蔵庫の中にあるものや、缶詰・乾物などの保存食品、うっかり忘れてしまつことありますよね。家にある食材のチェック、意外と大切です。



残った食材や作りすぎた料理は、リメイクレシピを参考にしてみてくださいいかがでしょうか。

クックパッド消費者庁のキッチンはこちらから↓



外食編

外食するときは、料理の量を確認して注文しすぎないように心がけましょう。残ってしまったら、持ち帰ることができるか確認してみませんか？

年末年始は、忘年会に新年会と宴会が増える人が多いでしょう。そんなとき、次の運動を実践してみてくださいませんか？

さんまる いちまる

もったいないをゼロに！ **30・10運動**

宴会のはじめの **30分** 宴会の終わりの **10分** は

きっちり食べよう！

「30・10運動」は、主に料理の食べ残しを減らすことを目的に、消費者庁が推奨している取り組みです。

- その① 最初の30分は、味わいタイム
- できたての料理を楽しみましょう。
- その② あいだの時間は、楽しみタイム
- たくさん話をして、お酒を酌み交わしましょう。ただし、お酒の飲みすぎには要注意。
- その③ 終わる10分前は食べきりタイム
- もう一度料理を楽しみ、食べ残しゼロを目指しましょう。



参考資料 消費者庁