

食品ロス

もったいない!食べられるのに捨てられる『食品ロス』を減らそう

まだ、食べられるのに捨てられている食べ物、いわゆる『食品ロス』が、日本では年間646万トン（平成27年度）にも上ります。

これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧援助量（平成27年で年間約320万トン）を大きく上回る量です。また、日本人1人当たり換算すると、“お茶碗1杯分（約139g）の食べ物”が毎日捨てられている計算となります。



日本の食糧自給率は約39%（平成27年度）で、大半を輸入に頼っていますが、その一方で食べられる食材を大量に捨てているという現実があるのです。

みなさん!【もったいないと思いませんか?】

食品ロスを減らすためにも、食べ物を無駄なく大切に消費していくことが必要です。

家庭においても食品ロス全体の約半数にあたる年間約289万トンが発生しています。食材別にみると最も多いのが野菜、次いで調理加工品、果物類、魚介類です。

食品を食べずに捨てた理由として多いのが、『鮮度の低下、腐敗、カビの発生』・『消費期限・賞味期限が過ぎた』などがあります。

食品ロスを減らすための工夫例

①食材を『買い過ぎず』『使い切る』『食べきる』

- ・買い物前に食材の在庫や冷蔵庫の中身を確認し、必要な量だけ買いましょう。

②残った食材は別の料理に活用

- ・中途半端に残ったら別の料理に活用するなど食べきる工夫をしましょう。

③『消費期限』と『賞味期限』の違いを理解

- ・『消費期限』品質の劣化が早い食品。『食べても安全な期限』を表示。
- ・『賞味期限』品質の劣化が比較的遅い食品。『おいしく食べられる期限』を表示。
- ・『消費期限』や『賞味期限』は表示されている保存方法で保存した場合の開封前期限なので、一度開封したら早めに消費しましょう。
※詳しくは、消費者庁ホームページ『食品の期限表示に関する情報』を参照してください。

④外食時での食べ残しを防ぐ

外食の時に、『ボリュームが多い』・『嫌いな食べ物が入っていた』などの理由で食べきれない場合があります。飲食店では、こうした客の食べ残しも食品ロスの原因の一つとなっています。

また、宴会時の食べ残しも食品提供量の約14%（7皿のうち1皿）が廃棄されており、これを減らすために、香川県でも『残さず食べよう! 30・10（さんまる・いちまる）運動 ※1』に取り組んでいます。

※1 宴会時の最初の30分間と終了前の10分間は食事を楽しむ時間にする運動

食品ロスの削減は市民の皆様1人ひとりのご協力により成り立つものです。買い物の時から食品ロスのことを考え、今日の会食や食卓からスタートしましょう。

参考図書／政府広報オンライン（H28.10.11）食品ロスを減らそう
農林水産省（食品ロスの削減に向けて）