



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」。

日本の食品ロス量を試算すると、

**1人1日あたりで約136g**にも及び、  
**茶碗1杯分のごはんの量に相当**します。

※農林水産省および環境省「平成25年度推計」より

## —食品ロス削減のために、 できることから始めよう—

### 食品ロスとは？

日本では、年間2,797万トンの食品廃棄物などが出されています。このうち、まだ食べられるのに廃棄される食べ物のことを「食品ロス」と言い、その量は年間632万トンにのぼります。食品メーカーや卸、小売店、飲食店、家庭など、「食べる」ことに関係するさまざまな場所で発生しています。

※農林水産省および環境省「平成25年度推計」より



※写真はイメージです。

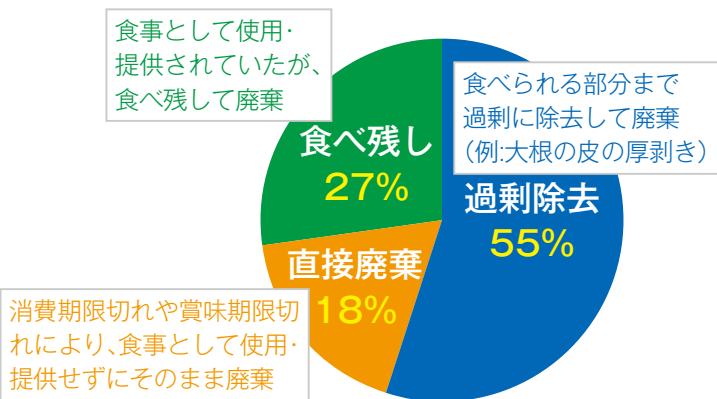
### 食品ロスの約半分は一般家庭から

632万トンの食品ロスのうち、302万トンは一般家庭からのものです。

家庭での1人あたりの食品ロス量を試算すると、1年間で約24kgにも及びます。

日本の食料自給率は39%（平成26年度）で、大半を輸入に頼っていますが、その一方で、食べられる食料を大量に捨てているという現状があります。もったいないと思いませんか？

家庭における食品ロスの内訳



### ひと工夫加えてごみの減量も！

#### ①生ごみを出すときは水切りを！

生ごみは約80%が水分です。水切りをすれば、ごみの減量になるだけでなく臭いも軽減できます。

さらには、野菜くずや果物の皮は濡らさないようにしましょう。水気の少ない野菜くずや果物の皮は、三角コーナーや排水口のごみ受けに捨てず、新聞紙やチラシで作ったごみ入れを使うなどすればごみの減量に効果的です。



大切なのは、一人ひとりが「もったいない」を意識して、日頃の生活を見直すことです！  
家庭の食事などの身近なところから食品ロスを削減し、ごみの減量に取り組みましょう。

ポイント  
その1

## 食材を「買い過ぎず」「使いきる」！

- ☑ 足りない食材が一目でわかるよう、冷蔵庫や食品庫に保管する食材は決まった位置に置きましょう。
- ☑ 買い物に行く前に冷蔵庫や食品庫をチェックし、必要なものをメモして買い物に行きましょう。
- ☑ 少量パックやばら売りを利用し、なるべく必要な量だけを買きましょう。



- ☑ 残っている食材から使いましょう。
- ☑ 食べられる部分を取り除かないように切りましょう。
- ☑ 毎月、冷蔵庫を整理する日を決めて、その日は残った食材を使い切る日にしましょう。

ポイント  
その2

## 食材を「食べきる」！

家庭では…

- ☑ 食べられる量だけ作りましょう。作り過ぎにご注意ください！
- ☑ 料理が余ったら、別の料理に作り替えて食べきりましょう。

外食時には…

- ☑ 食べきれ的分だけ注文し、足りなければ追加するようにしましょう。
- ☑ セットメニューの中に食べられない物があれば、あらかじめ注文の際に抜いてもらいましょう。



ポイント  
その3

## 「消費期限」と「賞味期限」を正しく理解する！

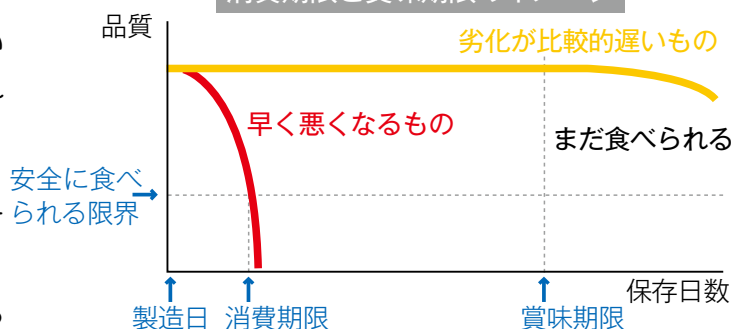
### 「消費期限」

品質の劣化が早い食品に表示されている「食べても安全な期限」のため、それを過ぎたものは食べないほうが安全です。

### 「賞味期限」

長期間保存ができる食品に表示されている「おいしく食べられる期限」であり、それ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。賞味期限を過ぎた食品については、見た目や臭いなどで個別に判断しましょう。

消費期限と賞味期限のイメージ



※表示は『開封前の期限』です。表示されている期限は、開封後も保証されているわけではありません。一度開封したものは、表示されている期限にかかわらず早めに食べるようにしましょう。

## ②生ごみ処理容器の活用でごみの減量化に！

生ごみ処理容器を使えば、乾燥や堆肥化により生ごみを減量することができます。

設置場所(屋内・屋外)や処理能力など、それぞれの家庭に応じたタイプのものがあります。



●生ごみ処理容器購入費の一部を補助しています。

補助金額 購入金額の2分の1  
(上限25,000円)

※詳しくは、環境産業部廃棄物対策室へお問い合わせください。