

# 10月は食品ロス削減月間です！



問合せ先 環境課廃棄物対策グループ(☎82-8081)

## 食品ロスを知ろう！

### ●食品ロスとは？

まだ食べられるのに捨てられている食品のことを「食品ロス」と言います。日本では、年間約600万トンの食品ロスが発生しています。食品ロスの中には、手付かずの状態です捨てられている食品もあり、亀山市でも右の写真のように、多くの食品が捨てられています。まずは、この状況を多くの人に知っていただくことが大切です。



### ●食品ロスの約半分は家庭から

食品ロスの約半分は、家庭から発生しています。国民一人あたりに換算すると、お茶碗約1杯分(約130g)の食べ物を毎日捨てていることになります。(農林水産省および環境省「平成30年度推計」)

食品関連事業者も、過剰在庫や返品等によって発生する食品ロスの削減に向けて動き出しています。家庭でも、食品ロスを減らすためにどのようなことができるか考えてみましょう！

## 食品ロスを減らす行動をしよう！

### 買い物時にできること

買い物をする前に、家にある食材や食品をチェックし、必要な分だけ購入しましょう。

購入後にすぐ食べる場合は、陳列棚の手前にある消費期限、賞味期限が近い商品や値引き商品を買うことで、売れ残りを減らすことができます。

生鮮食品などをたくさん購入した場合は、冷凍、冷蔵するなど、食材に合った方法で保存しましょう。



### 料理をするときにできること

にんじんの皮やキャベツの芯など、食べられる部分は工夫して料理してみましょう。

料理を食べきれなかった場合は、別の料理に作り替えるなど、献立や調理方法を工夫しましょう。消費者庁が、食品ロス削減のためのレシピを公開していますので、参考にしてください。



### 外食時にできること

小盛りメニューなどを活用し、食べきりを心掛けましょう。注文前に量を確認し、食べきれぬ分を注文して、食べ残しを減らしましょう。

メニューの中に食べられない食材がある場合は、注文時に抜いてもらえるか聞いてみましょう。



### 消費期限と賞味期限の違いを理解する

消費期限と賞味期限のイメージ



(出典:消費者庁「1.今日から実践!食品ロス削減:啓発パンフレット/基礎編[令和元年10月版]」)



未来のために、  
いい選び方。

食品ロスの削減は、地球温暖化対策にもつながります。  
みんなでCOOL CHOICE(賢い選択)をすることで、  
食品ロスを削減しよう！