

# 食品ロスと エコクッキング

かのやの  
食べて育む知恵袋  
2024.10



## 食品ロスの現状

日本において「手つかずのまま捨てられている食品」や「食べ残し」といった、本来食べられるにもかかわらず廃棄される「食品ロス」が、**年間約472万トン**（農林水産省及び環境省令和4年度推計）であるとされ、国民一人当たりになると、**毎日おにぎり1個分弱**（約103g）の食品を無駄に捨てていることになります。

私たち一人ひとりが食べ物を無駄なく大切に使うことは、ごみ処理にかかる多額の費用、燃やすことによる二酸化炭素の排出増加などの目的解決につながります。

## 食品ロスを防ぐ買い物の3原則

### 1 買い物の前に食材と期限を確認

メモ書きやスマートフォン等で  
冷蔵庫内や食品庫を撮影し、  
買い物時の参考にしましょう。



### 2 必要な分だけ買う

まとめ買いを避け、必要な分だけ買って  
食べきるようにしましょう。  
特売品やまとめ売りなどの購入は、  
本当に使うか考えてから決めましょう。



### 3 期限表示を確認し、賢く買う

使用予定と照らして、期限表示を確認し、  
すぐ使う食品は、「てまえどり」を心がけましょう。



## 環境にやさしい クッキング

調理をする時に、環境のことを考えて、  
工夫をしましょう。

水を出しっぱなしに  
しない



火加減を調節する



食べきれる量をつくる



油をふいてから洗う



生ごみは水をよく切る



冷蔵庫の開閉は  
少なくする



## フードバンクの取り組み

フードバンクとは、まだ安全に食べられるのに、パッケージが破損した、印刷ミスがあったなどの理由で食品ロスになってしまった食べ物を集めて、必要としている人や施設などに無料で提供する取り組みです。必要としている人に食べ物を届けると共に、食品ロス削減の方法の一つとしてすすめられています。

近年は、企業だけでなく家庭で余っている食品をスーパー等に持ち寄り、必要な人に届けるフードドライブ活動も実施されるようになってきました。

社会全体で、少しずつ食品ロスを減らしていきましょう。

