

食品ロスと エコクッキング



かのやの
食べて育む
知恵袋
2022.7



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522万トン**（農林水産省及び環境省令和2年度推計）であるとされ、国民一人当たりになると、**毎日お茶わん1杯分弱**（約113g）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

利用予定と照らして、期限表示を確認し、すぐ使う食品は、食品棚の手前から購入するようにしましょう。



かんきょう環境にやさしい クッキング	
ちようり調理をする時に、とき環境のことを考えて、くふう工夫をしましょう。	
みず水を出しっぱなしにしない	ひかげん火加減を調節する
た食べきれない量をつくる	あぶら油をふいてからあらう
なま生ごみは水をよく切る	れいぞうこ冷蔵庫の開閉はすく少なくする

フードバンクの取り組み

フードバンク活動とは、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。社会全体で、少しずつ食品ロスを減らしていきましょう。

