

はびきの食育だより



日本の食品ロスはどれくらい？

10月は食品ロス削減月間

10月30日は食品ロス削減の日

本来食べられるのに捨てられる食品「食品ロス」の量は年間464万トン(事業系からは231万トン(前年度比-5万トン)、家庭系からは233万トン(前年度比-3万トン)のロスが報告されています。

～令和5年度推計値～

日本人の1人当たりの食品ロス量は1年で約37kgで、これは日本人1人当たりが毎日おにぎり1個分のご飯を捨てているのと同じ量になります。

233万トン(全体の50%)



国民1日あたりの食品ロス量

1日 約102g

※おにぎり1個分のご飯の量に相当

年間では1人あたり約37kgの食べ物を捨てています。

食品ロスを減らすために 私たちができることは？

買い物のとき

買い物の前に冷蔵庫の中の在庫を確認したり、食べきれないほどの食材を買いすぎないようにしましょう。すぐに食べる商品は、賞味期限や消費期限の長い商品を選択するのではなく、陳列順に購入しましょう。

調理のとき

調理のときは、食べられる分だけ作るようにしましょう。また、食材が余ったときには、使い切りレシピを検索したり、次回作る量を加減しましょう。食べきれぬ量をお皿に盛りつけましょう。

外食するとき

まずは食べきれぬ量の注文を心がけましょう。最近は持ち帰れる場合もありますが、店の方の説明をよく聞き、食中毒に注意します。

保存のとき

食べきれなかった食品については、冷凍などの傷みにくい保存方法を検討しましょう。また、保存していた食べ残しを忘れてしまわないように、冷蔵庫の中の配置方法を工夫しましょう。

コラム：賞味期限と消費期限の違い

この食品の期限とは、「袋や容器を開けていない状態」で、書いてある「保存方法」を守って保存すると、「いつまでその食品を食べることができるのか。」ということを意味しています。

賞味期限：その日付までは「品質が保たれ、おいしく食べられます」という期限。品質が悪くなりにくい食品などに表示されていて、賞味期限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。

消費期限：その日付までは「食べることができます」という期限。品質が悪くなりやすい食品などに表示されていて、消費期限を過ぎた食品は食べると食中毒などにつながるがあるので食べるのはやめましょう。

開封された牛乳の期限をみて、「〇日まで大丈夫」は間違いです。開封後は早めに飲み切りましょう。