



NO-FOODLOSS PROJECT

食品ロス削減国民運動ロゴマーク
『ろすのん』

すくすく Power 12月

パワ－ 令和4年
えいようだより

大田区保育サービス課
区立保育園栄養士

～毎月19日は食育の日～

減らそう!食品ロス

「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。
食べ物を捨てることはもったいないことで、可燃ごみとして燃やすことでCO₂排出や
燃焼後の灰の埋め立て等による環境にも悪い影響を与えてしまいます。

日本ではどのくらい食品ロスが発生しているの?

日本では、食べられるのに捨てられる食品「食品ロス」の量が
年間 522 万トンと推計されています。これは、日本の人口 1 人当たり
毎日 113g (おにぎり 1 個) を捨てている計算になります。

家庭での食品ロスについて、まだ食べられるのに捨てた理由として、
食べ残し、傷んでいた、期限切れの順で多いことが分かりました。

国民 1 人当たり食品ロス量

1日 約113g

※ 茶碗約1杯のご飯の量 (約150g)
に近い量

年間 約41kg

※ 年間1人当たりの米の消費量
(約53kg) に近い量



資料：総務省人口推計(2020年10月1日)
令和元年度食料需給表(確定値)

出典：農林水産省Web サイト「食品ロスとは」

家庭で食品ロスを減らすためにできること

一人ひとりが小さな行動を起こすことで、食品ロス削減につながります。
基本は、買物時に「**買いすぎない**」、料理を作る際「**作りすぎない**」ことです。



- ・家にある食品と照らし合わせて、また、予定を考えて、必要な分だけ買しましょう。
- ・買い物に出かける前に携帯電話のカメラ機能で冷蔵庫内を撮影しておくのもおすすめです。
- ・店で購入するとき、すぐに食べる食品は賞味期限や消費期限の長い商品ではなく、商品棚の手前から購入しましょう。

- ・食品は表示通りに保存しましょう。
- ・一度に食べきれない野菜は、冷凍や乾燥後に小分け保存するなど長持ちさせる工夫をしてみましょう。

- ・料理は食べきれる量を作りましょう。
- ・残った料理は、冷凍保存や、リメイクレシピなどで工夫しましょう。