

できることから始めよう

減らすっちゃ 食品ロス

食品ロスの約半分は
家庭から

まだ食べられるにもかかわらず、捨てられてしまう「食品ロス」は、生産者から私たち消費者に食品が届くまでの各段階で生じています。

生産



とれすぎや、形が悪い(規格外)などにより、流通できず、廃棄

製造



需要を上回る製造、パッケージの印字ミスなどにより、廃棄

配送



飲食店等への配送の際におこる、パッケージの破損などにより、廃棄

販売



小売店での売れ残りや、飲食店での食べ残しなどによる廃棄

消費



食品の買いすぎや、料理の作りすぎ・食べ残しなどによる廃棄

山口県の食品ロス量は、**年間約 5.0万トン!**
そのうち、**家庭**から発生する食品ロスは、
全体の約半分 (約 2.5万トン) を占めています。

一人ひとりが、毎日
おにぎり1個分の食料
(約114g) を捨てて
いることになるっちゃ



◆◆◆ 家庭で食品を捨ててしまう理由 TOP 3 ◆◆◆

1位 食べきれなかった

57%



2位 傷ませてしまった

23%



3位 消費期限・賞味期限が切れていた

11%

消費期限
20XX.4.1



今日からはじめるっちゃ！

食品ロスを減らすコツ



お買い物で

買いすぎない



買い物前に手持ちの食材と期限を確認して、必要な分だけ買いましょう。確認に時間がかけれない時は、冷蔵庫等の中身をスマートフォン等で撮影し、買い物の時に確認するだけでも効果的です。

食品の期限表示を正しく知る



賞味期限は、おいしく食べることができる期限です。賞味期限が多少過ぎたからといって、直ちに食べられなくなるものではありません。消費期限は、過ぎたら食べない方がよい期限です。消費できる量を購入し、期限内に食べきりましょう。

すぐ使う食品は「てまえどり」する



すぐに食べる予定の食品は、商品棚の手前から取る「てまえどり」をしましょう。商品棚の手前の商品は、奥の商品よりも期限が短い場合が多く、「てまえどり」をすることで、期限切れや売れ残りによる廃棄を防げます。



お家で

食材をよい状態で保存する



買ってきた食材は、すぐ下処理して新鮮なうちに保存しましょう。すぐに食べる予定がない場合は、1回に食べる量で小分けして保存すると便利です。

食品の保存方法について
(農林水産省ホームページ)



作りすぎない工夫をする



事前に家族の予定や体調を把握して、作る量を調整しましょう。作る量を調整するのが難しいときは、少なめに作り、足りない場合は、作り置きしておいた備菜などを使うのもよいでしょう。

残った料理はリメイク！



作りすぎて残ってしまった料理は、他の料理に変身させれば、飽きずに食べられます。cookpad「消費者庁のキッチン」では、リメイクレシピ等が掲載されています。

料理レシピサービス cookpad
消費者庁のキッチン



外食で

やまぐち食べきり協力店を選ぶ



外食の際は、希望量に応じた食事の提供など、食品ロス削減に取り組む旅館・ホテル・飲食店「やまぐち食べきり協力店」を積極的に活用しましょう。

やまぐち食べきり協力店について(山口県ホームページ)



食べられる量を注文する



その時の体調やお腹の減り具合を考えて、必要に応じて小盛りやハーフサイズを選ぶなど、食べられる量を注文し、おいしく「食べきる」ようにしましょう。ビュッフェなどは、食べられる量を盛るようにしましょう。

食事会では「3010運動」を！

さんまるいちまる

3010運動

残さず食べよう



乾杯後の30分間と、お開き前の10分間は、自分の席で料理を楽しむ、これが「3010運動」です。みんなで呼びかけあって、楽しみながらおいしく「食べきる」食事会にしましょう。