

みなさん、5月30日は「ゴミゼロの日」だということをご存じですか？「食品ロス」という言葉があるぐらい、食生活とゴミは密接な関係があります。そこで今回はゴミゼロの日に合わせて、食品ロスを減らすために日常の中で取り組めることを紹介していきたいと思います。



～食品ロスとは？～

「食材の腐敗やカビの発生、期限切れなどによる破棄や、まだ食べることができるのに捨てられてしまう食べ残しなどを含めた食べ物の破棄」を**食品ロス**といいます。日本では年間約632万トン、日本人一人あたりに換算すると、毎日お茶碗1杯分(約130g)のご飯を捨てているといわれています。(政府広報オンラインより)

食品ロスを減らすためのPoint

- ・食材を買いすぎず、使い切る、食べきる
- ・冷蔵庫の使い方を工夫する
- ・残った食材は別の料理に使う
- ・「消費期限」と「賞味期限」の違いを知る



冷蔵庫での保存場所を上手に活用すると食べ物が長持ちします。

例えば・・・

ブロック肉や魚の切り身は「パーシャル室」、スライス肉や豆腐は「チルド室」、野菜や果物は「野菜室」へ。

買い物に行くときは・・・
食品の在庫を確認し、必要なものだけを買うように
しましょう！

「賞味期限」とは？

品質の劣化が比較的遅い食品に表示されている「**おいしく食べられる期限**」で、この期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるものではない。

対象食品：ハム、ソーセージ、卵
レトルト食品、缶詰など



「消費期限」とは？

品質の劣化が早い食品に表示されている「**食べても安全な期限**」であるため、それを過ぎたものは食べない方が安全です。

対象食品：生鮮食品、弁当、総菜
生麺、ケーキなど



＊いずれも表示されている保存方法で保存した場合の期限ですので、開封後は早めに食べるようにしましょう。

外食の際は、小盛りメニューにしてもらったり、食べられないものを注文時に除くようお願いしたりすることで食品ロスを減らすことができます。

食品ロスを減らせるように、皆さんも食品の量や買い物の仕方などを見直してみたいはいかがでしょうか？

