からはじめょう だをおこと

減らすっち **急品** [

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。

牛産



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

山口県の食品口ス量は、年間約5.0万トン!

そのうち、家庭から発生する食品口スは、

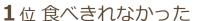
全体の約半分(約2.5万トン)を占めています。

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 TOP3 ◆◆◆





2位 傷ませてしまった

23%



消費期限・賞味期限 3位 が切れていた

11%







食品ロスを減らすコツ





こ 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。 確認に時間がかけられない時は、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

費期 限



味 期 限

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。



あお家で

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 リメイクリ



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 🌗





₩ 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!



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。