

「食品ロス」削減に取り組みましょう！

食品ロスとは、食べられるのに廃棄される食品のことです。食品ロスの発生量は、年間、我が国で約522万トン（令和2年度）と推計しています。

■お財布にも優しい「食品ロス」削減の取り組み

【買い物】

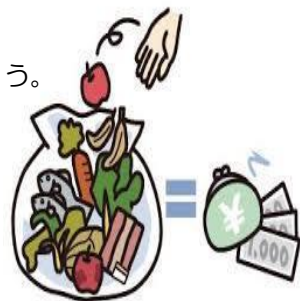
- 食材は必要な量だけ購入！
 - ☞ 不必要な物・量を購入しないよう在庫をチェックして必要なものをメモ等して買い物に出かけましょう。
 - ☞ バラ売り、量り売り、少量パック等を活用しましょう。
- 「賞味期限」と「消費期限」の違いをご存知ですか。
 - ☞ 「賞味期限」とは、おいしく食べられる期限のことで、「消費期限」は、食べても安全な期限のことです。賞味期限が到来したからとすぐ廃棄しないで、食材の状況で判断しましょう。

【調理等】

- 食材を無駄なく使いきる！
 - ☞ 野菜や果物の皮の厚剥きなどに注意しましょう。
 - ☞ 余った野菜の皮などを調理に活用する工夫をしましょう。
- 料理を作り過ぎないように！
 - ☞ 食べる人数にあった、適量を調理しましょう。
- 必要に応じて冷凍保存して後日食べる。
 - ☞ 余ったご飯やおかずは捨てずに冷凍保存して食べ切りましょう。

【食 事】

- 料理を食べきる！
 - ☞ 料理は、残さず食べましょう。
 - ☞ 好き嫌いをなくすよう心掛けましょう。



【外食時】

- 料理を食べきる。
 - ☞ 料理は、残さず食べましょう。
 - ☞ 持ち帰りができるものは、パック等に入れるなどして自宅で食べましょう。
 - ☞ 量を多く食べられない方は、注文時にあらかじめ小盛りや量少な目で注文しましょう。

【親睦会等】

- 幹事さんは、参加者が食べ残しをしないようこんな工夫を！
 - ☞ 参加者にあらかじめ食べられない物や量を少なくしてほしい等の要望を聞いてみましょう。
 - ☞ 料理について「量より質」とする（量は少なめに料理の質を上げる）ことを検討しましょう。
- 幹事は、開催にあたって参加者に対して食品ロスを呼びかけましょう。
 - 開始30分間は席で料理をお召し上がり、終了10分前は席に戻り、残っている料理を食べきる「3010運動」をするように心がけましょう！