

食品ロスを減らそう！

捨てるのは
もったいない！

食品ロスのうちの約半分は家庭からのものです。

食品ロスとは？

まだ、食べられるのに捨てられる食品のことです。



食品ロスが出る理由

1

過剰除去

皮の厚むきなど、食べられるところまで捨てること。

2

直接廃棄

期限切れなどで手付かずで捨てられること。

3

食べ残し

量が多くて残すこと。

食品ロスを減らすためにできること

買い物は必要に応じて！

- ・事前に冷蔵庫をチェック
- ・必要な食材をこまめに購入
- ・すぐ食べるものは賞味期限の近いものから取る



調理の工夫

- ・残っている食材から使う
- ・野菜や果物の皮は厚むきしない
- ・作り過ぎない



「賞味期限」と「消費期限」を正しく理解する

【賞味期限】…… おいしく食べることができる期限で、期限が過ぎたからと言って、食べられなくなるわけではありません。

【消費期限】…… 安全に食べることができる期限で、期限内に食べるようにしましょう。