

# 食品ロスをなくそう!!

10月は食品ロス削減月間  
10月30日は食品ロス削減の日です

令和元年10月「食品ロス削減推進法」が施行され、10月は食品ロス削減月間、10月30日は食品ロス削減の日と定められました。

食品ロスとは…

まだ食べられるのに  
捨てられてしまう食品の  
ことです



平成29年度の日本の食品ロス量推計値は、約612万トン。  
国民1人あたり年間約48kg、1日換算で約132gです。  
これは国民全員が、1年間毎日、茶碗約1杯分のご飯の量を捨てている計算になります。



食べものに、  
もったいないを、  
もういちど。

NO-FOODLOSS PROJECT

食品ロス削減国民運動のロゴマーク「ろすのん」

山梨県・県下27市町村

山梨県 県民生活部 県民安全協働課

TEL055-223-1588 FAX055-223-1320



# 食品ロスの約半分は家庭から!!

平成29年度の日本の食品ロス量約612万トンのうち、およそ半分の約284万トンが家庭から。家庭からの食品ロスを減らす行動をしてみよう!!

## お買いもの編

### 使い切れる分だけ買う!

- Point 1 **買いものに行く前には家にある食材をチェックしよう**  
スマホで冷蔵庫の写真撮ってからの買い物が効果的
- Point 2 **家にある食材を最優先に使おう**  
家にある食材を使った献立を考えてみよう
- Point 3 **買うときはスーパーの棚の前の方から**  
消費期限・賞味期限が近いものが売れ残ってしまうと、食品ロスにつながります



## 整理整頓・保存編

### 「見える化」が効果抜群!

- Point 1 **食品をカテゴリ分けしよう**  
食品庫は調味料、麺類、飲み物などに、冷蔵庫は定番、調理予定、期限切れの近いものなどに分類しよう
- Point 2 **それぞれの置く場所を決めよう**  
ジャンルごとにグループ収納し、目で見てわかる収納を
- Point 3 **ストックのルールを決めよう**  
期限が近い食品を手前に置くなど、スーパーの陳列を参考に
- Point 4 **冷凍は新鮮なうちにして解凍後もすぐに調理しよう**  
肉や魚はトレーから出して使う分ごとにラップやフリーザーバッグに入れて



その他、食品ロスに関する情報はこちらのサイトにも掲載されています。

- 消費者庁 食品ロス削減特設サイト <https://www.no-foodloss.caa.go.jp/index.html>
- 農林水産省 食品ロス・食品リサイクルサイト [https://www.maff.go.jp/j/shokusan/recycle/syoku\\_loss/](https://www.maff.go.jp/j/shokusan/recycle/syoku_loss/)
- 環境省 食品ロスポータルサイト <http://www.env.go.jp/recycle/foodloss/index.html>