

食育だより

第3号



保健相談部

■ 「食品ロス」について考えてみませんか？

食べ残し、売れ残りや期限が近いなど様々な理由で、食べられるのに捨てられてしまう食品「食品ロス」。日本の食品ロスは、年間 464 万トン、毎日、大型トラック（10 トン車）約 1,270 台分の食品を廃棄しています。また、2015 年 9 月に国際連合で、2030 年までに世界全体の一人当たりの食料の廃棄を半減させるなどの目標が設定され、世界的にも関心が持たれています。



家庭系の食品ロスについて、消費者庁が平成 29 年（2017 年）に徳島県で実施した食品ロス削減に関する実証事業の結果では、まだ食べられるのに捨てた理由として、
 (1) 食べ残し 57%、(2) 傷んでいた 23%、(3) 期限切れ 11%（賞味期限切れ 6%、消費期限切れ 5%）の順で多いことが分かりました。食品ロスを少しでも減らすために自分でできることを実践してみましょう。

今日から実践 食品ロス削減！

自分でできる！
家族と取り組む！ 食品ロスを減らす工夫

家庭の食品ロスを減らすためには、必要なものだけを買って、余った食材や料理は別の料理に活用して食べきるようにします。また、加工食品の期限表示を正しく理解することが大切です。家族で協力して取り組みましょう。



買い物の前に
食品の在庫を
確認！



食材を腐らせたり捨ててしまったりするのは、もったいないことです。食材は工夫次第で使いきれます。例えば余ったぎょうざの皮をミニピザの生地にするなどです。消費者庁などが使いきりレシピを公開しています。活用してみたいかがでしょう。



知ってほしい フードバンクの取り組み

フードバンク活動とは、まだ安全に食べられるのに、パッケージが破損した、印刷ミスがあったなどの理由で食品ロスになってしまった食べ物を集めて、必要としている人や施設などに無料で提供する取り組みです。必要としている人に食べ物を届けると共に、食品ロス削減の方法の一つとして、すすめられています。



青西食育川柳：「あまりもの アレンジ次第で うまいもの！」

冷蔵庫の中のあまりもので作った料理が 意外とおいしかったという経験ありませんか？

次回は、「地産地消」です。青西食育川柳も募集しています。