

きょうとのごちそう、残さずいただきます。

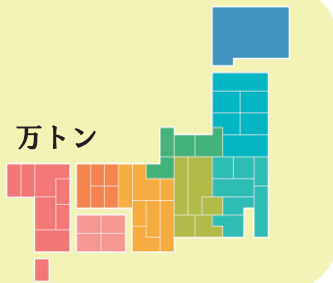


食品ロスを減らすために、できることからはじめませんか

「食品ロス」ってなに？

まだ食べられるのに廃棄される食品を「食品ロス」といい、日本では年間621万トンも発生しており、これは世界の食料援助量（年間約320万トン）の約2倍に匹敵します。また、食品ロスの発生量を日本人一人当たりに計算すると、毎日お茶碗約1杯分（約134g）の食べ物が捨てられていることとなります。

日本全体の食品ロス量
年間約**621**万トン



世界の食糧援助量

年間約**320**万トン（2015年）

日本人1人当たりの食品ロス量

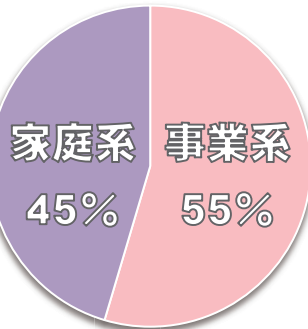
毎日約**134**グラム
→ お茶碗約1杯分



「食品ロスの削減に向けて～食べものに、もったいないを、もういちど～（平成29年5月）」（農林水産省）をもとに京都府作成

食品ロス区分別発生状況

家庭からも
半数近く発生！



食品ロスの区分別発生状況

原因は…

「食品ロスの削減に向けて～食べものに、もったいないを、もういちど～（平成29年5月）」（農林水産省）をもとに京都府作成

| 分類 | 発生原因 | |
|-----|----------------------------------|--------------------|
| 事業系 | 食品製造業 | 製造段階での印字ミスの規格外品 など |
| | 食品卸売業 | 商品の汚れ、破損 など |
| | 食品小売業 | 需要予測のズレによる売れ残り など |
| | 外食 | 食べ残し、調理くず など |
| 家庭 | 賞味期限・消費期限切れ等による直接廃棄、調理くず、食べ残し など | |

食べもの、無駄にしていますか？

日頃の生活を振り返ってみましょう

▶ 買い物で…

賞味期限が少しでも長い商品を棚の奥からとる
安売り商品を取りあえずまとめ買い

▶ 外食で…

量をよく確認しないで注文したら、食べきれず
残してしまう

宴会で、話が盛り上がりすぎて料理にほとんど手を
付けていない

▶ 家庭で…

冷蔵庫や棚に入れっぱなしで、
気づけば鮮度が落ちている

ついついたくさん作りすぎて、
余ってしまう

私も無駄に
してたかも…



一人ひとりが「もったいない」を心掛ければ、食品ロスを減らせます

「食品ロス」を減らすために、今日からできること

買い物で実践！

1 買い物は必要な分だけ買いましょう

冷蔵庫や食器棚などをチェックして、必要なものをメモをして出かけましょう。また、個売りやバラ売り食品を活用して、目的に応じた量を買きましょう。

2 できるだけ手前に陳列されている食品を選びましょう

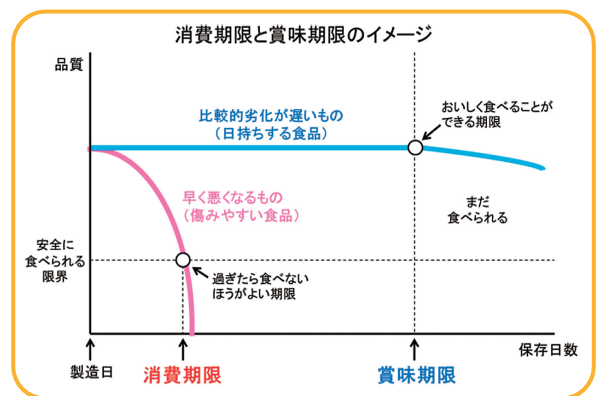
消費期限・賞味期限が迫って売れ残った食品は、食品ロスになってしまうことが多いです。すぐに使う予定であれば、手前の食品を選びましょう。

家庭で実践！

3 「消費期限」と「賞味期限」を正しく理解しましょう

消費期限は「過ぎたら食べないほうがよい期限」で、賞味期限は「おいしく食べることができる期限」のことです。

賞味期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるということではありません。五感を働かせて、見た目やにおい、味などでチェックすることも大切です。



4 食材を上手に使いきりましょう

旬の食材は皮ごと調理するなど、食材を丸ごと使い切るよう心掛けましょう。また、余った料理はほかの料理に作り替えるなど、献立や調理方法を工夫しましょう。

○●つくってくれた人への感謝の気持ちも忘れずに●○



©京都府 まゆまる 2958007

外食で実践！

5 食べきれる量のメニューを選びましょう

ハーフサイズ、少量コースなど、自分にちょうど良い料理の量をチョイスしましょう。

6 お店の人に食べられないものを事前に伝えましょう

セットメニューやコース料理の中に食べられないものがあれば、注文するときに、それを抜いてもらうようにお店の人にお願いしましょう。

宴会では…

乾杯後30分間は
料理を楽しみましょう



サンマル・イチマル
30・10
運動



お開き前の10分間は
席に戻ってもう一度
料理を楽しみましょう

飲食店での取組が
広がっています

京都府では、食品ロスを出さない工夫を実践している飲食店・宿泊施設を認定しています。



京都府HP

京都府
食べ残し
ゼロ  京
推進店舗