

食品ロス



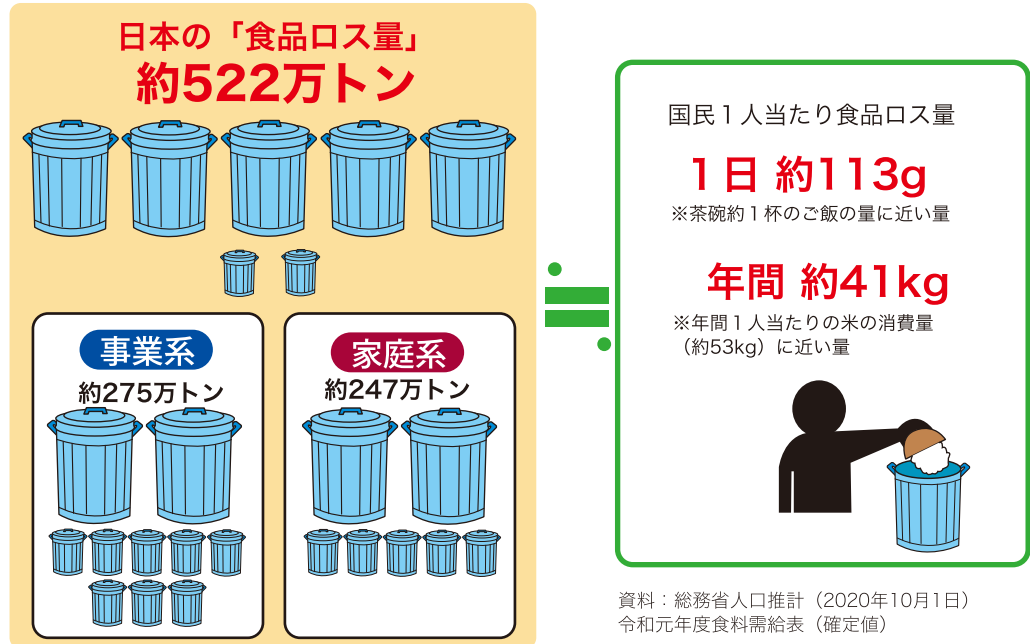
大切な資源の有効活用や環境負荷への配慮から、食品ロスを減らすことが必要です。

食品ロスとは

食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。

日本の食品ロスの状況（令和2年度）

日本では年間522万トンの食品ロスが発生しています。国民1人当たりで換算すると1日約113g（茶碗1杯のごはんの量）となります。各ご家庭で食品ロス削減の取り組みををできることから始めましょう。

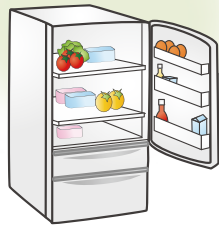


家庭でできる取り組み

買いすぎは食品ロスの出発点です。必要なものを必要な量だけ買うようにしましょう。

● 買い物前に食材をチェック

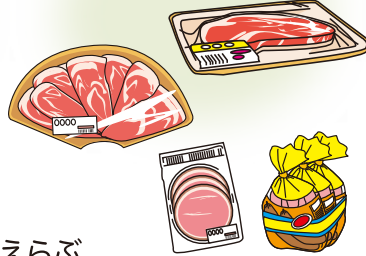
家に残っている食材を把握してから買い物に行きましょう。



すぐに食べるなら、手前をえらぶ「てまえどり」に協力しましょう。

● 必要な分だけ買う

調理する分量に応じて少量パックやばら売りを利用しましょう。



● 食材を上手に使い切る

野菜や果物の皮も調理の仕方次第では食材になります。



食材を無駄にしないレシピ

消費者庁では食品ロス削減につながるレシピを紹介しています。

