

# 食品ロスを削減しましょう

10月は食品ロス削減月間です！

食品ロスは食品メーカーやスーパーマーケットで発生していると思いがちですが、食品ロス量の半分は家庭から発生しています。家庭からの食品ロスの要因は、料理の作り過ぎによる「食べ残し」、野菜の皮や茎など食べられるところまで切って捨ててしまう「過剰除去」、未開封のまま食べずに捨ててしまう「直接廃棄」です。今回は買い物時、家庭での調理や保存のポイントを紹介します。

## 買い物時のポイント

### ① 事前に冷蔵庫内などをチェック

- ・メモなどを利用し、買い物時の参考にしましょう。



### ② 買い物は使う分だけ

- ・小分け食品、少量パック商品、ばら売りなどを活用しましょう。

### ③ 手前に陳列されている食品をチョイス

- ・家庭での利用予定に照らして期限表示を確認しましょう。

少し意識したり、工夫したりすることで食品ロスを減らすことができます。食材を無駄なく使っておいしく食べきりまし



## 家庭での調理や保存のポイント

### ① 食材を適切に保存する

- ・食品に記載された保存方法に従って保存しましょう。
- ・野菜は冷凍・茹でるなど下処理してストックしておく、便利で無駄なく使えます。

### ② 食材を上手に使いきる

- ・残っている食材から使うようにしましょう。
- ・作り過ぎてしまった料理は、リメイクレシピで工夫しましょう。  
(例：ポトフ⇒カレー、シチュー⇒ドリア、肉じゃが⇒コロッケ など)



### ③ 食べきれぬ量を作る

- ・体調や健康、家族の予定も配慮して、作る量を調整しましょう。

## 食品の期限表示（消費期限と賞味期限）について

	意味
消費期限	<u>過ぎたら食べない方がよい期限</u> 定められた方法により保存した場合に、腐敗など品質の劣化に伴い安全性を欠くおそれがないと認められる期限。 (例) 弁当、サンドイッチ、総菜など
賞味期限	<u>おいしく食べることができる期限</u> 定められた方法により保存した場合に、期待される全ての品質の保持が十分に可能であると認められる期限。この期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではない。 (例) 缶詰、スナック菓子、カップ麺など

※開封後や決められた方法で保存していない場合には、期限前であっても品質が劣化していることがあります。参考ホームページ：消費者庁 食品ロス

### 10月13日はさつまいもの日

さつまいもは、食物繊維、ビタミンC、カリウムなどが豊富に含まれています。皮の部分が特に栄養価が高いため、皮ごと使うのがおすすめです。低温でゆっくり加熱することで甘味が増します。焼き芋、さつまいもごはん、みそ汁などおいしく頂きましょう！

