

もったいない

# みんなで減らそう食品ロス！



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。

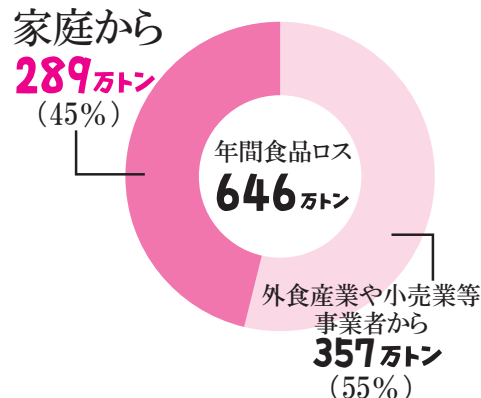
## 食品ロスの現状

日本の食品ロスは平成27年で約646万トンと推計されており、これは世界全体の食料援助量の約2倍に相当します。国民ひとりあたりに換算すると、毎日茶碗1杯分(139g)の食べ物が捨てられていることとなります。

また食品ロス約646万トンのうち、約289万トンが家庭から排出されており約半分を占めています。

食品ロスを減らす為に、身近な食品ロスから減らしていくことが大切です。

《食品ロスの内訳》



## 家庭でもできる食品ロス削減

家庭からの食品ロスの原因は、大きく「直接廃棄」、「食べ残し」、「過剰除去」の3つに分けられます。日常生活のちょっとした配慮で食品ロスは削減できます。

調理されずに…

### 直接廃棄

- ★あらかじめ献立を考え、人数分の食材を購入しましょう。
- ★買いすぎや買い忘れを減らすために、買い物前の冷蔵庫チェックをしましょう。
- ★具材に合った保存方法で、食品を長持ちさせましょう。

食べられずに…

### 食べ残し

- ★食べきれるように量を調節しましょう。
- ★食べきれなかった料理はアレンジして別のメニューに作り替えるなど、献立や調理方法を工夫してみましょう。
- ★冷凍も活用すると、計画的に食べることができムダになりません。

食べられるのに…

### 過剰除去

- ★捨ててしまいがちな葉っぱや皮、端きれなどもひと工夫で美味しく食べれます。例えば、だしガラの昆布や鰹節は佃煮などにアレンジできます。
- ★野菜の皮を薄くむきたいときは、ピーラーを使うと上手にむけます。

## ～地産地消料理教室～

地産地消料理教室でも、食品ロス削減に取り組んでいます。健全な食生活を実践できる力を育む「食育」、旬の食材や地場野菜の恵みを味わう「地産地消」などを通して、食材への感謝や「もったいない」の気持ちを醸成します。

野菜くずから作った佃煮など、食材を使い切る料理レシピを取り入れています。



地産地消料理教室にて