



# 我が家の食品ロスを減らそう!

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。

日本の食品ロスは年間523万トン(※)、国民一人当たり換算すると、「お茶碗約1杯分(約114g)の食べもの」が毎日捨てられていることになるのです。

「もったいない」と思いませんか？

※農林水産省及び環境省「令和3年度推計」

## 家庭で捨てられやすい食品

1位 主食(ごはん、パン、麺類)

2位 野菜

3位 おかず



## 捨ててしまう理由

1位 食べきれなかった

2位 傷ませてしまった

3位 賞味期限・消費期限が切れていた



## 《食品ロスを減らす3つのコツ》

食品ロスの約半数は、家庭から排出されています。

食品ロスを減らすことは、食費の無駄遣いを防ぎ、ゴミも減らせるので環境にも配慮できます。

食品ロスを減らすコツは3つの「ない」。できることから始めてみましょう!

### 1. 買いすぎない

家にある食材と家族の食事の予定を確認してから、必要な分だけ買しましょう。

生鮮品は新鮮なうちに食べきれぬ量を買うことも大切です。



### 2. 作りすぎない

体調や家族の予定などを考えて、作りすぎないようにしましょう。



### 3. 食べ残さない

作った料理は、早めに、おいしく食べきりましょう。

