

「もったいない」で わが家の食品ロスを見直そう

食品ロスって何？

まだ食べることができるにもかかわらず、捨てられている食べ物のことです。

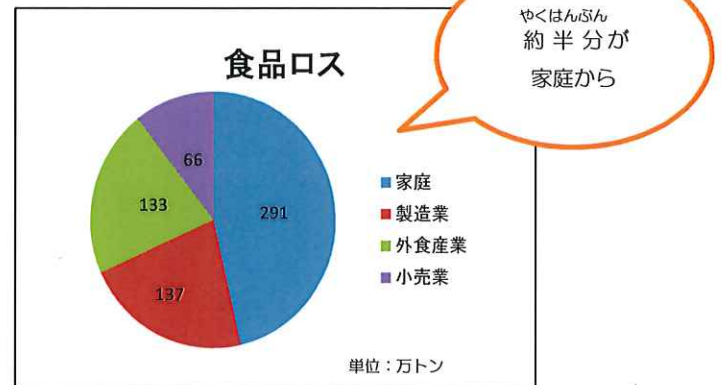
最近では、売れ残った節分の恵方巻きがスーパーやコンビニで大量に捨てられていたことが話題になりました。

食品ロスはどれくらいあるの？

日本の食品ロスは1年間で643万トン（農林水産省2016年度推計）あります。

これは世界全体の食料援助量（年間約320万トン）の約2倍に匹敵します。

もちろん、日本も援助しています。



家庭から出る食品ロスは毎日お茶碗1杯分

家庭からの食品ロスを国民1人1日あたりに計算し直してみると、お茶碗1杯分（約140g）の食べ物を捨てていることとなります。その多くは、食べ残し、野菜の皮などのむきすぎ、食事に使われずそのまま捨てられるものです。

2004年にノーベル^{へいわしやう}平和^{じゆしやう}賞を受賞したケニアの女性^{じよせい}環境^{かんきやう}活動家^{かつどうか}ワンガ
リ・マータイさんが世界^{せかい}共通語^{きやうつうご}とすることを提唱^{ていしやう}した日本語^{にほんご}・・・「もったい
ない」

この言葉は Reduce=ゴミを^へ減らす Reuse=^{さいりやう}再利用する Recycle=^{さいし}再資
源^{げん}化するの3 R^{アール}を^{ひとこと}たった一言^{あらわ}で表しています。

買いすぎない・作りすぎない・使いきる で 食品ロスを減らしましょう

◎買った^か食^{しよく}材^{ざい}を使い^{さい}きっていないことはありませんか。まとめ買^かいして使う^き前に期
限^{げん}が切^きれていたということはよくあります。

◎料理^{りやうり}は必要^{ひつよう}な分^{ぶん}だけ作^{つく}りましょう。残^{のこ}ったら別^{べつ}の料理^{りやうり}にアレンジするなど、2~3回
までで食^たべきれる量^{りやう}を作^{つく}りましょう。

◎冷蔵^{れいそうこ}庫^このドレッシング類^{るい}などは少し残^{のこ}して忘れ^{わす}がち、早^{はや}めに使い^{さい}きりましょう。

◎賞味^{しょうみ}期^き限^{げん}を正^{ただ}しく理^り解^{かい}しましょう。賞味^{しょうみ}期^き限^{げん}とは「おいしく食^くべられる期^き限^{げん}」のこ
とです。期^き限^{げん}を過^すぎたからといって食^くべられなくなるわけではありません。