



「食品ロス」とは、食べ残し・売れ残りや期限が近いなど様々な理由で、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

日本の「食品ロス」

年間約523万トン*

※農林水産省・環境省「令和3年度推計」

1日大型トラック（10t車）約1,430台の食品が廃棄されている



国民1人当たり食品ロス量

1日 約114g

※茶碗約1杯分のご飯に相当する

年間 約42kg

※年間1人当たりの米の消費量（約51kg）に近い量

【食品ロスの原因】



食べ残し（57%）

傷んでしまった（23%）

期限切れ（11%）

【食材が余ったら】

消費者庁では、冷蔵庫の残った半端な食材を使った、食材を無駄にしないレシピを公開しています。

消費者庁 食品ロス削減レシピ

検索



◀消費者庁
「食品ロス削減レシピ」

消費者庁：平成29年度徳島県における食品ロス削減に関する実証事業の結果より

【3つの「きる」で家庭からの生ゴミを減らそう】

家庭から出る可燃性ゴミのうち約3割が生ゴミと推計され、そのうち約4割が食品ロスによるもの考えられています。生ゴミは3つのきるを実践することで減らしましょう。

食材は使い「きる」

▶食材はムダなく使おう

野菜などを切ったり、皮をむいたりするときは、工夫をして捨てる部分が少なくなるようにしましょう。

▶食材は必要な分だけ買おう

買い物をする前に食品の在庫の確認と冷蔵庫の中身をチェックし、残っているもの、残りそうなものは買うのを控えましょう。

作った料理は食べ「きる」

▶作った料理は残さず食べよう

作りすぎてしまわないように、それぞれの家庭の適量に合わせて作りましょう。

▶残った料理を食べきる工夫をしよう

残ってしまったら、冷凍保存したり、少しアレンジを加えて違う料理にしたり、食べきる工夫をしましょう。

生ゴミは水気を「きる」

▶生ゴミの水気をきりましょう

生ゴミの重さのうちの約8割は水分と言われています。きちんと水気をきってからゴミに出すと、ゴミの重さを減らせるだけでなく、生ゴミを燃やす際のエネルギーも節約できます。余計な水分を含まないように、生ゴミには水がかからないようにしましょう。

◎食品の期限表示を正しく理解

食品の期限表示は、「消費期限」と「賞味期限」の2種類があります。

●消費期限：過ぎたら食べない方がいい期限（安全性の保証期間）

●賞味期限：おいしく食べることができる期限（おいしさの保証期間）

※表示されている保存方法に従って保存していれば、期限を過ぎたからといって、すぐに食べられなくなるわけではありません。見た目やにおいで判断しましょう。

消費期限と賞味期限のイメージ

