

## 食品ロスとは

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。日本では、「食品ロス」として廃棄される食品は**毎年約 600 万トン**です。

また、食品ロスを国民一人当たりで換算すると、お茶碗約 1 杯分(約 124 グラム)の食べ物が毎日捨てられていることとなります。

家庭から発生する食品ロスの量は、このおよそ半分の約 280 万トンで、4 人家族の 1 世帯で**毎年 6 万円相当**の食品を捨てている、と見積もられています。

## 食品ロスの原因

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。

未開封のまま食べずに捨ててしまう「直接廃棄」、料理を作りすぎたりして残る「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」です。



## 買い物や家庭で食品ロスを減らすポイント

### 買い物時のポイント

- 買い物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材をチェックしましょう。
- 使う分、食べられる量だけ買しましょう。
- 利用予定と照らして、期限表示(賞味期限、消費期限)を確認しましょう。
- すぐに使う予定の食材は、お店の食品棚の手前から取るようにしましょう。



### 家庭でのポイント

- 食材を適切に保存しましょう。
- 食材を上手に使い切りましょう。
- 食べきれぬ量を作りましょう。

食材を無駄なく使って、おいしく食べきりましょう♪

[問い合わせ先]  
三田市健康増進課  
TEL : 079-559-6155