

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捨てられてしまう食品のこと。  
日本では2015年に年間約646万トンのまだ食べられる食品が捨てられています。

これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料援助量(2015年で年間約320万トン)を大きく上回る量です。

また、日本人が1人1日あたりの量に換算すると、お茶碗約1杯分(約139g)を捨てていることになります。

※狛江市の人口約82,000人(平成30年4月1日現在)で換算すると1日あたり重量11.4tになります。



## 家庭での食品ロス対策

Point 1

- 買い物の前に冷蔵庫内などの在庫の確認をしよう  
食材を買う前に在庫の確認を行い、使い切ってから買い物に行きましょう。  
また、定期的に冷蔵庫や冷凍庫、保存食料等の期限を確認しましょう。

Point 2

- 必要な量だけ買うようにしましょう  
安いからと食材のまとめ買いはやめましょう。  
少量パックやばら売りの食材を選ぶなど、必要な時に必要な量だけ買うようにしましょう。

## 知っていますか? 賞味期限と消費期限の違い

### 賞味期限とは?

おいしく食べることができる期限です。この時期を過ぎても、もう食べられないということではありません。期限を過ぎてしまったものは、見た目やにおいで個別に判断してください。

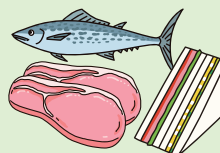
例) お菓子・加工品・レトルト食品など



### 消費期限とは?

期限を過ぎたら、食べることを控えたほうがよい期限です。  
期限を過ぎたものは、食べないほうが安全です。

例) 惣菜・弁当・生肉や生魚など



賞味期限と消費期限の違いを理解して、計画的に買い物をしましょう。

