



食品ロスを減らそう

「食品ロス」  
って何？



## 食品ロス削減



まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。  
日本における食品ロスは、年間約**464万トン**発生しており、  
この値は、国連世界食糧計画（WFP）による  
**2023年の食料支援量（約370万トン）の約1.3倍**になります。  
このうち**事業者から231万トン（50%）、家庭から233万トン（50%）**が排出されています。**食品ロスを減らすためには事業者、家庭の双方で取り組む必要があります。**  
（農林水産省及び環境省・2023年度推計）

▶「食品ロス」を国民1人当りに換算すると**約102g**。  
これは毎日、**おにぎり1個分（110g）**に近い食べ物を捨てていることになります。



### 家庭で

「必要な量だけ購入」して「食べきる」ことがポイント

### 買物

- ▶ 事前に手持ちの食材と期限をチェック  
メモ書きやスマホなどで撮影した画像が有効
- ▶ 必要な分だけ買う  
必要な分だけ買って、食べきる  
（多めに買った場合は、冷凍保存等を活用）
- ▶ 期限表示を知って賢く買う  
「てまえどり」で食品ロス削減に貢献

### 保存

- ▶ 買ったら下処理して、適切に保存する
- ▶ 新鮮なうちに冷凍する・冷凍方法を知る  
野菜や肉などは1回分ずつフリーザーバッグに入れ、アルミトレイに載せて冷凍庫へ

### 調理

- ▶ 食品の特徴を知って無駄なく使う  
野菜を無駄なく（皮ごと、茎、種）  
無駄の少ない切り方をマスターする
- ▶ 作りすぎない工夫をする  
予定や体調にも配慮して
- ▶ 残った料理はリメイク

レシピはこちら

消費者庁 クックパッド

検索



### 外食・宴会で

「適量を注文」しておいしく「食べきる」ことがポイント

### 外食

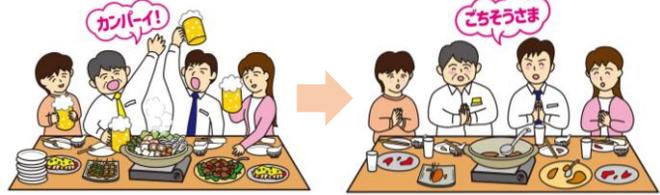
- ▶ 食品ロス削減に積極的に取り組むお店を選ぶ  
料理の量を選べるお店や、食べきれない料理を持ち帰りできるお店を選択
- ▶ 食べられる量を注文する  
小盛りやハーフサイズを選ぶ など
- ▶ おいしく食べきる  
シェアすることも一案



### 宴会

## 宴会やパーティのときは 30・10

- ① 乾杯後30分間は味わいタイム  
乾杯後の30分間は、出来たての料理を楽しむ
- ② 楽しみタイム  
料理を食べることも忘れずに…
- ③ お開き前10分間は食べきりタイム  
お開き前の10分間は、もう一度料理を楽しむ  
幹事は「食べきり」を呼びかける



契約トラブルなど「こんなのアリ?」と思ったら消費生活センターにご相談ください。

【消費者ホットライン】 **188**（お近くの相談窓口（市町村または県消費生活センター）にナビダイヤルでつながります。）

【相談専用電話】 宮崎県消費生活センター 0985-25-0999  
 都城支所 0986-24-0999  
 延岡支所 0982-31-0999

