

地球の未来を考える

食べ物が当たり前のように食べられる今の時代、大量の食べ物が捨てられていることについて、深く考えたことはありませんか？

食品ロス

食品ロスの実態を学び、一人ひとりが小さな取り組みを実施することで、**大きな一歩**となります。

日本では、年間2759万トン（※）の食品廃棄物などが出されています。このうち、**まだ食べられるのに廃棄される食品、いわゆる「食品ロス」は643万トン**（※）との推計結果が公表されています。

これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧援助量（平成29年度年間約380万トン）の**1.7倍**に相当するとされています。

また、「この食品ロスを国民一人当たり換算すると、お茶碗約1杯分（約139g）の食べもの」が毎日捨てられていることになるのです。これはとても**もったいない**と思いませんか？

食品ロスの内訳

事業系食品ロス **352万トン**
家庭系食品ロス **291万トン**

※農林水産省参照

◆事業系食品ロス

食品関連事業者（食品製造業、食品卸売業、食品小売業、外食産業）から発生する食品ロス

◆家庭系食品ロス

家庭から発生する食品ロス

本来食べられるにもかかわらず捨てられてしまう食品は、発生要因ごとに「**直接廃棄（手付かず食品）**」「**過剰除去（食べ残し）**」の3つに分類されます。なお、不可食部（野菜・果物の皮、肉・魚の骨など）も含めたものが食品廃棄物です。

▼直接廃棄（手付かず食品）

賞味期限切れなどにより料理の食材として使用またはそのまま食べられる食品として使用・提供されずに直接廃棄されたものをいいます。



▼過剰除去

不可食部分を除去する際に過剰に除去された可食部分をいいます。

（例えば、厚くむき過ぎた野菜の皮など）



▼食べ残し

調理されたまたは生のまま食卓にのぼった食品のうち、食べ切れずに廃棄されたものをいいます。



食品ロスを減らすために 私たちにできること

家庭から発生する食品ロスの量は、**291万トン**で、「4人家族の1世帯は毎年約6万円相当の食品を捨てている」と見積もられています。

それだけではありません。捨てられた食べ物を「ミミ」して処理するために燃料が使われ温暖化を進めるだけではなく、処理するための費用が税金から支払われることになるのです。食品ロスを減らすため、私たちは日常生活で何をできるでしょうか？

「もったいない」と思うだけではなく、小さなことから取り組んでみましょう。

食品ロスの原因	日常生活でできる工夫
買いすぎ	買い物に出かける前に冷蔵庫の中などの在庫を確認しましょう。また、「安いから」という理由で安易に買い過ぎる前に、食べきれぬかを確認しましょう。
長持ちしない保存方法	長期間保存する場合には、インターネットなどで適切な保存方法を検索してみましょう。食材が長持ちするだけではなく、美味しさの維持にもつながります。
レシピを知らなくて食材を調理しきれない	インターネットなどでレシピを検索してみましょう。
作りすぎ	食べられる分だけを作るようにしましょう。また、食べきれなかったものは冷凍するなど、悪くなりにくいような保存方法を工夫してみましょう。
放置していて忘れていた	冷蔵庫の中などの配置方法を工夫してみましょう。
好き嫌い	嫌いな物でも残さず食べきる習慣を付けましょう。

食品が食べきられる社会に

家庭から発生する食品ロスを削減するためには、皆さん一人ひとりの行動が少し変わることが重要です。

事業系（外食など）から発生する食品ロスを削減するためには、消費者と飲食店などの事業者がそれぞれできる行動を取る必要があります。

おいしく、適量を、残さず、食べきる
「食べきり」を実践

「**食べきり**」を実践することで、食べ残しを減らすことができます。

食べきれずに残ってしまった料理の「持ち帰り」を確認

「**持ち帰り**」は、別の機会に食べることで食品ロスを削減できます。ただし、衛生上の問題が伴いますので、「持ち帰り」を行う場合は、飲食店の方の説明をよく聞いて、食中毒のリスクなどを十分に理解した上で、自己責任の範囲で行うことになります。

▼外食時は「食べきりガイド」でチェックしてみよう！



普段の生活の行動を少し見直すことで、食品ロスが少しずつ減っていきます。買い物時や調理時、外食時など、ちょっとした工夫が大きな効果をもたらします。食べ物が当たり前のように食べられる今の時代だからこそ、真剣に考えましょう。世界で飢餓に苦しむ人々のこと、生産者の気持ち、食べ物への感謝の気持ち、そして、地球の未来について。

