



10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすいです。1日3食をきちんと食べてバランス良く栄養を摂りましょう。また、体を動かすのに気持ちのいい季節です。スポーツの秋でもあるのでたくさん体を動かして、お腹をすかせて秋の味覚をいっぱい味わいましょう。

食品ロスについて知っていますか？

10月は「食品ロス削減月間」10月30日は「食品ロス削減の日」です。

日本では、本来食べられるのに捨てられてしまう食品＝食品ロスが、平成29年度に年間612万トン発生しています。これは、国民1人あたりに換算すると、毎日ご飯茶碗1杯分(約132g)を捨てている計算です。

一方で、日本は多くの食料を海外から輸入しています。また、家計における食費の割合は約4分の1を占めています。日本の大切な文化である「もったいない」のこころを大切に、皆さんそれぞれができることから食品ロス削減に取り組んでみませんか？

今日から実践！食品ロス削減

「必要な量だけ購入」して「食べきる」ことが削減のポイントです!!

家庭編

買物

- 事前に冷蔵庫内などをチェック
 - ▶メモ書きや携帯・スマホで撮影した画像が有効
- 買物は使う分だけ
 - ▶使う・食べられる量を購入しましょう。
- 手前に陳列されている食品をチョイス
 - ▶家庭での利用予定に照らして期限表示を確認しましょう。



保存

- 最適な保存場所に
 - ▶保存方法に従って最適な場所に保存
- まとめて下処理
 - ▶冷凍・乾燥・塩蔵などでストック
- ローリングストック
 - ▶期限の長い食品を奥に、近い食品を手前に



調理

- 残っている食材から使う
 - ▶「いつか食べる」食品は食品ロス予備軍
- 食べきれる量を作る
 - ▶体調や健康にも配慮
- 食材を上手に食べきる
 - ▶定期的に冷蔵庫や収納庫を整理する日を決める
(例:毎月〇日はあるものでお好み焼きデー)



もし、食べきれなかった場合は、他の料理に作り替えるなど、献立や調理方法を工夫しましょう