



令和6年 10月号


(作成者) 栄養士 野原正子




## 10月は食品ロス削減月間です

\*\*\* 家族みんなで、話す機会・考える機会が増えるといいですね。 \*\*\*



 日本では、本来食べられるのに捨てられる食品、いわゆる「食品ロス」が年間約600万トン発生しています。毎日、(大型10トン)トラック約1,640台分の食品を廃棄している計算です。




世界には食べものが足りなくて困っている人がいるのに、たくさんの食べものが捨てられているよ。

### 💡 食品ロスを減らすために...

**ポイント1** 残さずに食べきりましょう。




食べものや作ってくれた人に感謝をして最後までおいしく食べよう!



ちょっと苦手な食べものも、まずは一口食べてみよう!



**ポイント2** 使い切れる分だけ買いましょう。

**ポイント3** 冷蔵庫の整理と「見える化」を心がけましょう。



- | 捨てられやすい食材 |               |
|-----------|---------------|
| 1位        | 主食(ごはん、パン、麺類) |
| 2位        | 野菜            |
| 3位        | おかず           |
- 
- | 捨ててしまう理由 |               |
|----------|---------------|
| 1位       | 食べきれなかった      |
| 2位       | 傷ませてしまった      |
| 3位       | 賞味・消費期限が切れていた |

## 食品ロスを減らしましょう

あなたも1日でお茶碗約1杯分の食べものを無駄にしているかも?!



つながってます

(引用) 消費者庁HP