

元気に な~れ

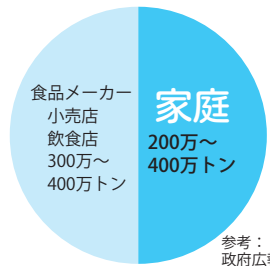
353

「食品ロス」 という言葉を知っていますか？

今月は 栄養士 鈴木 弥生です

「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です。消費者庁の「平成28年度消費者白書」によれば、日本の年間の食品由来廃棄物等の量は推計2,801万トン、そのうち食品ロスの量は642万トンです。この量は世界全体の食料援助量約320万トン（2014年国連世界食糧計画(WFP)の約2倍に相当しており、日本では、年間約500万から800万トンの「食品ロス」（国民一人1日あたりおおよそ茶碗1杯分のご飯の量に相当します。）、そのうち約半数は、家庭から出ています。社会問題化する食品ロス、今回の元気にな~れでは、家庭でできる「食品ロスを減らす方法」について紹介します。

●日本の食品ロス
年間500万~800万トン

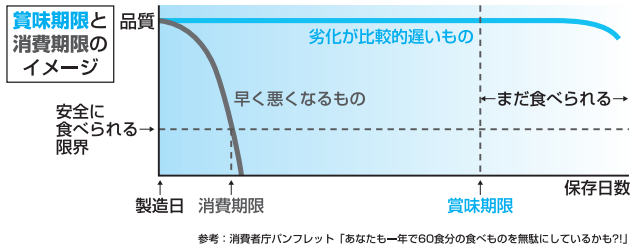


「食品ロス」を減らす、具体的な6つの方法

- ① 買い物前に冷蔵庫や食品庫の買い置き状況をチェックしましょう。
- ② 必要な食品を必要な分だけ買いましょう。
- ③ 残っている食材から使いましょう。
- ④ 家族の食事の都合を確認して、調理で作りすぎないようにしましょう。
- ⑤ 料理が余ったら、他の料理につくりかえたり、冷凍保存したりして、使い切る工夫をしましょう。
- ⑥ 「消費期限」と「賞味期限」の違いを正しく理解し、こまめに確認しましょう。

「賞味期限」と「消費期限」 の違いを知っていますか？

食品の期限表示には「消費期限」と「賞味期限」の2種類があります。賞味期限、消費期限が近い食品がないかを定期的にチェックして、ムダを減らしましょう。



しょうみ きげん 賞味期限



おいしく食べることができる期限です。すぐに食べられなくなるわけではありません。賞味期限を超えた食品については、見た目や臭いなどで個別に判断しましょう。例：卵、牛乳、ハム、ソーセージ、缶詰、レトルト食品、カップ麺など

しょうひ きげん 消費期限



安全に食べられる期限です。消費期限を超えた場合、食品が傷んでいる可能性がありますので、ご注意ください。例：弁当、惣菜、サンドイッチ、ケーキなど



消費期限も賞味期限も、袋や容器を開けなくて、書かれた通りに保存していた場合の安全やおいしさを約束したものです。一度開けてしまった食品は、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。食品ロスの見直しは、食費の節約やごみ袋の節減にも一役かっています。できることから始めてみましょう。