

食品ロスの削減にご協力ください!!

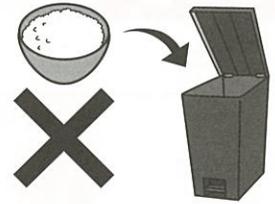
食品ロスとは… まだ食べられるのに捨てられている食品のことです。

日本では年間約643万トン（平成28年度推計値）発生しています。

これは国民1人当たり年約51kg発生しており、**茶碗1杯分のご飯の量を毎日捨てている**計算になります。

食品ロスを減らすためには、家で食品ロスが出ないようにするだけでなく、

食べ物を買うお店、外食先などでも食品ロスを減らすことを意識することが大切です。



食品ロスを減らすには？

●「賞味期限」と「消費期限」の意味を知ろう

「賞味期限」と「消費期限」の違いを理解して、無駄なくおいしい食事ライフを満喫しましょう。

	賞味期限	消費期限
意味	おいしく食べることができる期限 期限を過ぎても食べられないわけではありません。	安心して食べることができる期限 期限を過ぎたら食べないほうが安全です。
対象食品	缶詰、カップ麺、スナック菓子等	お弁当、サンドイッチ、惣菜等

「賞味期限切れ＝食べられない」ではありません。

ただし、一度袋を開けてしまった食品は、期限に関係なく早めに食べましょう。

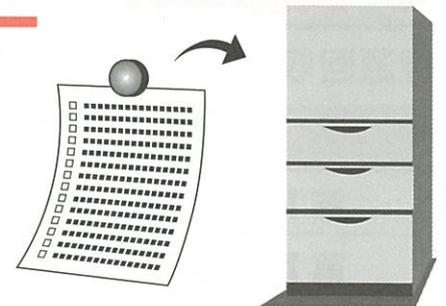
●食材の「買い方」や「在庫管理」を考えよう

安いからといって、必要以上に食材を買ってしまい、

「期限が過ぎたから捨ててしまった…」という経験はありませんか？

買い物へ行く前に冷蔵庫の在庫をしっかりとチェックして必要な分だけ買うようにしましょう。

不足した食材等は、冷蔵庫にメモを貼ることで無駄が省けます。



●食材の「使い方」を工夫してみましょう

普段使っている野菜の葉や皮をどうしていますか？

つつい捨ててしまいがちな部分も工夫して調理すれば食べられるはずです。

余ってしまった食材も、冷凍してみたり、翌日のお弁当にしましょう。



3010 運動

3010 運動とは

宴会の最初の**30**分と最後の**10**分は
自分の席で料理を楽しむ運動です。

自席で食べる時間を設けることで料理
を残さないように心掛けましょう。

