

今日から実践！食品ロス削減

家庭編

※ 食品ロスとは・・・まだ食べられるのに廃棄される食品のこと。

“食べ残し 皮のむきすぎ 鮮度落ち”～食品ロスの原因～
「必要な量だけ購入」して
「食べ切る」ことが削減のポイントです。

買い物

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

必要な食材をこまめにゲット

- ▶ 食品ロスが多いのは野菜などの生鮮食品
- ▶ 必要以上に買った場合は、冷凍保存も活用する

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消費期限を確認しましょう。



調理

残っている食材から使う

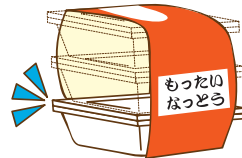
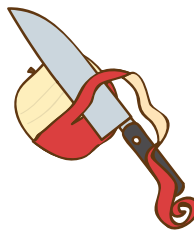
- ▶ 「いつか食べる」食品は食品ロス予備軍

野菜や果物の皮は厚むきしない

- ▶ 生ゴミは減って、栄養は増える

食材を上手に食べ切る

- ▶ 定期的に冷蔵庫や収納庫を整理する日を決める
(例：毎月●日はあるものでお好み焼きデー)



もし、食べ切れなかった場合は、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。詳しくは下記URLへ

クックパッド消費者庁の公式キッチン

URL: <https://cookpad.com/kitchen/10421939>

※クックパッド (<http://cookpad.com>) は、1998年3月にサービスを開始した日本最大の料理レシピ投稿・検索サイトです。
延べ月間利用者数: 6,000万人 (平成28年2月実績)、レシピ数: 250万品超 (平成28年10月時点)

事業者 (製造、卸、小売) や地方公共団体も食品ロス削減に動き始めています。

地方公共団体 ▶ http://www.caa.go.jp/adjustments/index_11.html (消費者庁ウェブサイト)

事業者 ▶ http://www.maff.go.jp/j/shokusan/recycle/syoku_loss/index.html (農林水産省ウェブサイト)

これらのアイデアを参考に、皆さんも自分にできることを考え、下の欄に書いてみましょう。

私の食品ロス削減チャレンジ 自由記載欄

今日から実践！食品ロス削減

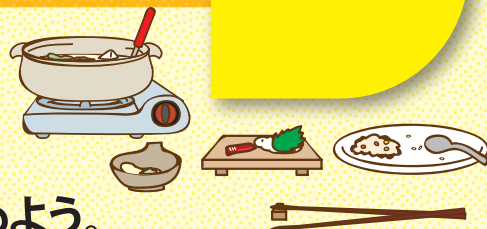
宴会編

※ 食品ロスとは…まだ食べられるのに廃棄される食品のこと。

宴会の食べ残し量は、ランチ・定食の5倍！

(平成21年度農林水産省「食品ロス統計調査」)

食べ残しを減らすため、「食べ切りミッション」始めよう。



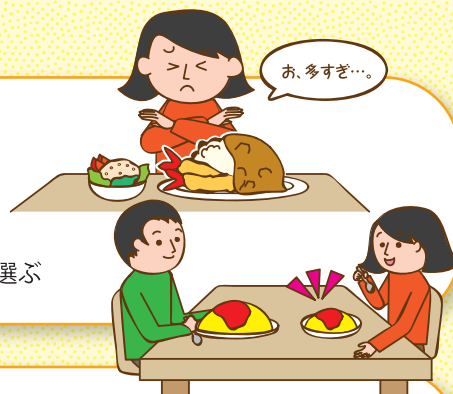
ミッション① 宴会前

参加者の好みや食べ切れる量をチェック

- ▶ 店やメニュー選びに活用する

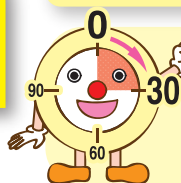
食べ切れる量のメニューをチョイス

- ▶ ハーフサイズ、少量コースなど、ちょうど良い料理の量を選ぶ



ミッション② 宴会中

コース料理提供時の例：キーワードは さんまる いちまる **30・10**

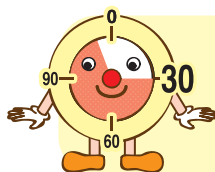
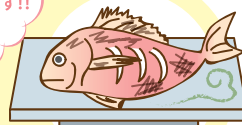


味わいタイム

- ▶ 乾杯後 **30** 分間は料理を楽しむ
- ▶ 料理はできたてを味わう

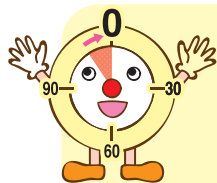
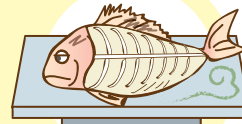


いただきます!!



楽しみタイム

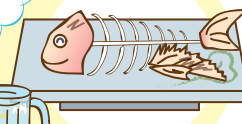
- ▶ 全員で親睦を深める
- ▶ 料理のことも忘れない



食べ切りタイム

- ▶ お開き前の **10** 分間はもう一度料理を楽しむ
- ▶ 幹事は「食べ切り」を呼び掛ける
- ▶ 大皿料理の残りは小分けにして食べやすくする

ごちそうさま!!



ミッション③ お開き時

おいしい料理とお店に感謝した後、 食べ切った仲間とハイタッチ

ミッション
完了!



地球にもやさしい「食べ切りミッション」の実践をお願いします。

世界では、約9人に1人が栄養不足です。(FAO(世界食糧機関)の報告書(平成27年))

国内の食品ロスの年間発生量(632万トン)は、世界全体の食料援助量(年間約320万トン)の約2倍に匹敵します。

(WFP資料(平成26年)、農林水産省及び環境省「平成25年度推計」)