



食べ物を捨てない社会へ

家庭での食品ロスを減らそう！



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。最近、耳にする機会も増えてきたのではないのでしょうか。食べ物を捨ててしまうのは、もったいないだけではなく、地球環境にも悪影響を与えてしまいます。食品ロスは世界共通の課題であり、国連の「持続可能な開発目標(SDGs)」の一つとして削減目標が定められています。

日本の食品ロス発生量は年間約 612 万トン、毎日大型トラック約 1,700 台分の食品を廃棄しているのだそうです(平成 29 年度推計値)。世界では食べるものがなくて苦しんでいる人がいる一方で、まだ食べられるものを捨ててしまっているこの現状は、一刻も早く改善していかなければいけませんね。食品ロスのほぼ半分は家庭からの廃棄が原因だそうです。家庭でできる食品ロスを減らすための工夫をご紹介します。

■ 家庭からの食品ロスの要因は？

家庭で発生する食品ロスは、大きく 3 つに分類されるそうです。

1. 食べきれなかったり、料理を作りすぎたりして残る「食べ残し」
2. 野菜の皮や茎など食べられるところまで切って捨ててしまう「過剰除去」
3. 賞味期限切れなど、未開封のまま食べずに捨ててしまう「直接廃棄」



■ 食品ロスを減らすために家庭でできることは？

家庭で食品ロスを減らすコツは、買い物の際は「必要な分だけ買う」、料理の際は「食べきれる量を作る」、食事の際は「おいしく食べきる」ことが基本です。

ムダをなくすためにも買い物の前に冷蔵庫や食品庫にある食材を確認するようにし、買すぎないようにしましょう。お得だからとまとめ買いをしたものの使わずに捨ててしまうことも考えられます。必要な分だけ買って食べきるようにすることも大切ですね。すぐに食べる商品は、買い物をする際に、賞味期限や消費期限の長い商品を選択するのではなく、スーパー等では陳列されている順に購入しましょう。

また、調理のときは、残っている食材から使うようにし、食べられる分だけ作るようにしましょう。食材が余ったときには使い切りレシピを検索するなどして食べきれるように工夫するのもいいですね。

食品ロスは大部分が生ごみとして焼却処理されます。ごみを減らすことで環境への負荷を減らすことにもつながります。いつもより少しだけ意識をしたり、工夫して食品ロスを減らしていきたいですね。

国民 1 人当たり食品ロス量

1日 約132g

※ 茶碗約 1 杯のご飯の量に相当

年間 約48kg

※ 年間 1 人当たりの米の消費量
(約 54kg) に相当



出典：消費者庁「家庭での食品ロスを減らそう」

出典：農林水産省「食品ロスとは」

資料：総務省人口推計(平成 29 年 10 月 1 日)
平成 29 年度食料需給表(確定値)