

# 教えて！はばたん！

vol.2

ひょうご消費生活ニュースをリニューアル！  
賢い消費者になるための情報を発信します！

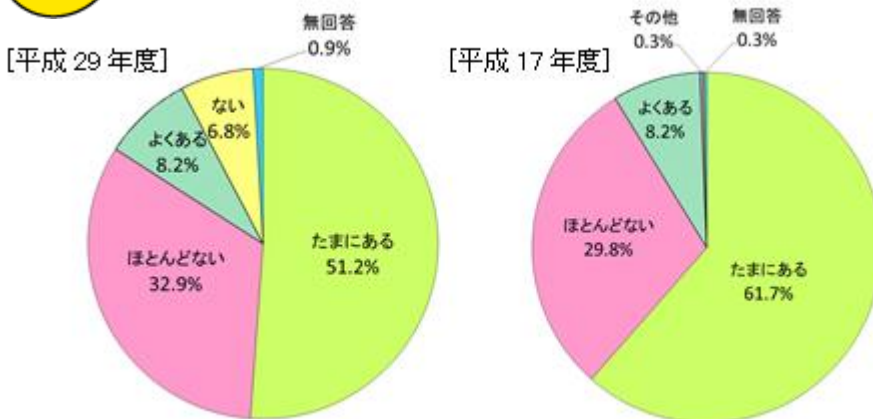
## 食品ロス削減のために何ができるの？



日本で食べられるのに捨てられる食品(食品ロス)は、年間 646 万トン (H27 年度推計)。毎日、大型 (10 トン) トラック 1,770 台分の食品が廃棄されています。その半分 (289 万トン) は家庭からの食品ロスです。食べられるのに捨てるなんて「もったいない」と思いませんか？食品ロスに対する消費者の意識も変わってきていますが、さらに食品ロスを減らす取組が必要です。

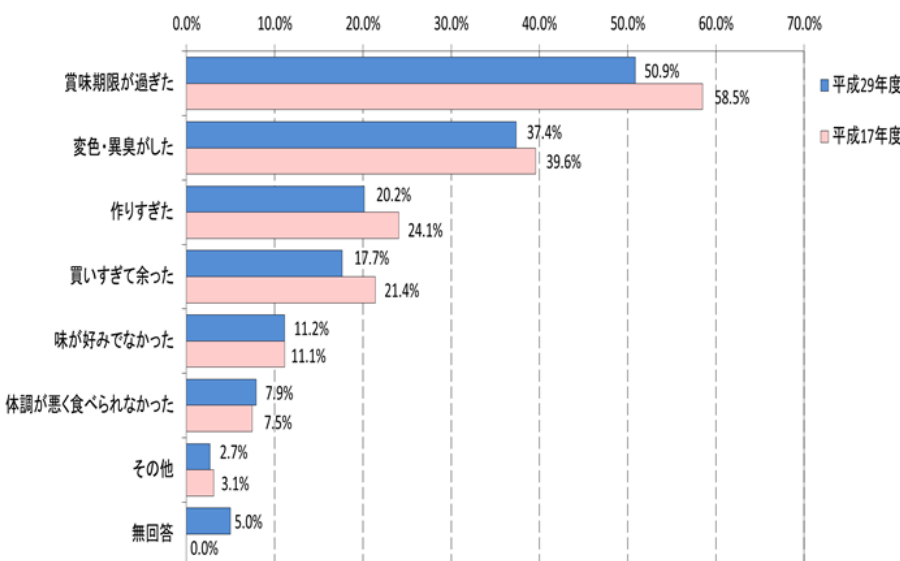


Q 購入した食品を食べずに捨てることがありますか？



「よくある」「たまにある」と答えた割合は、12 年前と比べ 10.4%減少したが半数を超えており、まだまだ改善が必要。  
(⑰69.8%→⑲59.4%)  
「ほとんどない」「ない」との回答が 4 割近くあり、12 年前に比べ約 10%増加。(⑰29.8%→⑲39.7%)

Q 食品を食べずに捨てるのはどのようなときですか？



「賞味期限が過ぎた」との回答が 12 年前と比べると 7.6 %減少したが、まだ 5 割を超える人が賞味期限切れを理由に食品を廃棄している。  
(⑰58.5%→⑲50.9%)

「作りすぎたため」「買いすぎたため」と答えた割合が減少。

## 「賞味期限」を正しく理解しよう！

食品の期限には「賞味期限」と「消費期限」があります。

賞味期限とは「おいしく食べることができる期限」のこと。期限が過ぎててもすぐに廃棄せず、外観や臭い・味などから、自分で食べられるかどうか判断することが大切です。

消費期限は「食べても安全な期限」のこと。期限を過ぎると食べないほうがよいとされています。

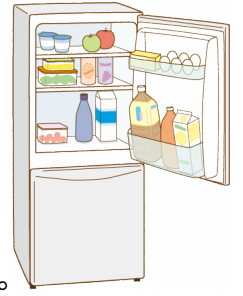
※どちらも開封する前の期限なので、一度開封したら期限に関わらず早めに食べましょう！

## 必要に応じて買物をしよう！

必要な物を、必要な時に、必要な量だけ購入しましょう。

買物前に冷蔵庫をチェックすることが大切です。

食材ごとに適した保存方法（レタスは芯を取り除いて保存など）で食材を長持ちさせましょう。



## 調理方法を工夫しよう！作り過ぎない！作り替える！野菜の皮はむき過ぎない！

### ◎作り過ぎない・作り替える

食べきれなかった場合は、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。残った野菜などで保存食を作るのも良いでしょう。

【詳しくは、料理レシピサイト「クックパッド」内の「消費者庁キッチン」まで】

<https://cookpad.com/kitchen/10421939>（野菜の選び方や保存方法等も掲載）

### ◎野菜や果物の皮は過剰にむき過ぎない

家庭での食品ロスに「過剰除去」があります。大根の皮の厚むきなど、食べられる部分まで過剰に除去して廃棄されています。

また、家庭での食品ロスを品目で見ると、①野菜、②調理加工品、③果実類、④魚介類、の順で多く廃棄されています。キャベツの芯は捨てずに薄切りやみじん切りにして使うなど、工夫して使い切りましょう。



※それでも使い切れない食品は、フードバンク・フードドライブなどの取組に寄付しましょう。寄付の方法などはフードバンクのHPで確認を！

## 誰でもできる食品ロス対策は「もったいない」と思うこと！

大切なのは一人一人が「もったいない」を意識して行動すること。それが「食品ロス削減」の第一歩です！

一人一人の消費者の力は小さくても、まとまれば大きな可能性を秘めています。

