

# 食品ロス ー今日から実践!家庭で食品ロスを減らそうー

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をいいます。食べ物を捨てるのはもったいないだけでなく、地球環境などさまざまな悪影響があります。身近な家庭の中では、大切な食べ物を無駄なく食べ切り、食品ロスを減らす工夫をしていきましょう。



本日の講師 株式会社グリーンハウス 管理栄養士・公認スポーツ栄養士・健康運動指導士

山田 聡子 先生

## 食品ロスが引き起こす問題

日本での食品ロスは1年間で約522万トン。そのうち家庭から出るものは約247万トン。国民1人あたりの食品ロスは一日で約113gです。毎日ご家庭で捨てている食品を減らすと地球問題の解決につながります。

日本ではまだ食べられる食品が約**522万トン**捨てられている。



そのうち、



事業系の食品ロスは約**275万トン**。



家庭系の食品ロスは約**247万トン**。

国民1人あたりの食品ロスは約**113g/日**。

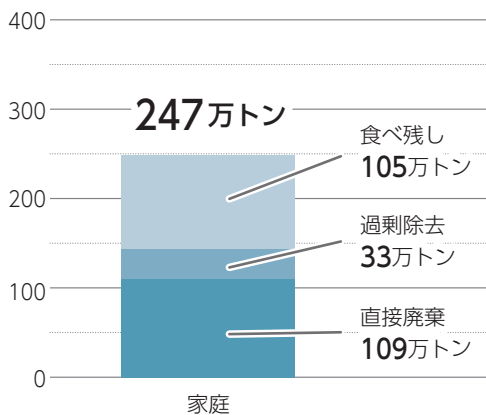
ごはん茶碗約**1杯**と同じ量を毎日捨てていることになる。



参照:環境省「我が国の食品ロスの発生量の推計値」(令和2年度)

## 家庭でできる食品ロス対策

家庭の中の食品ロスで多いのは、作り過ぎや好き嫌いが原因の「食べ残し」、食べられる部分まで捨てている「過剰除去」、買い過ぎや長持ちしない保存方法などによる食品の「直接廃棄」です。工夫をしてこれらを減らしていきましょう。



参照:環境省ホームページ (<https://www.env.go.jp/recycle/foodloss/general.html>)

### 在庫・期限をチェック



家にある食材の在庫や期限をチェックすると使い切りにつながります。

### 買い過ぎない



すぐに消費するものは手前取りし、必要な分だけを買きましょう。

### 正しく保存しましょう



食品や料理を正しく保存すると長持ちし、おいしさも維持します。

### アレンジレシピを活用



残り食材を使い切るレシピや、作り過ぎた料理をリメイクするレシピを活用して「食べ残し」をゼロに!

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修:株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ  
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3  
TEL 03-6737-7777 (代表)

[www.axa.co.jp/](http://www.axa.co.jp/)

お問合せ先・担当者