

地球に優しい食生活を!

毎年10月は国が定める「食品ロス削減月間」

10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では年間で約612万トン※もの食品ロスが発生しています。この量を国民1人当たりに換算すると、お茶わん1杯分の食べ物(約132g)を、毎日捨てていることになります。食品ロスを減らすために、できることを考えてみましょう。



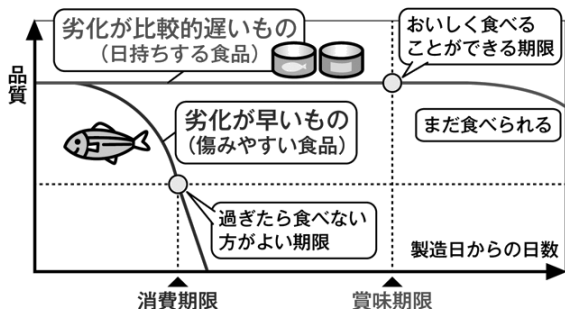
食品ロスを減らすコツ

買い物に出かける前に
家にある食材・食品を
確認しましょう。



買い物をする時は消費期限・賞味
期限を確認してから買いましょう。

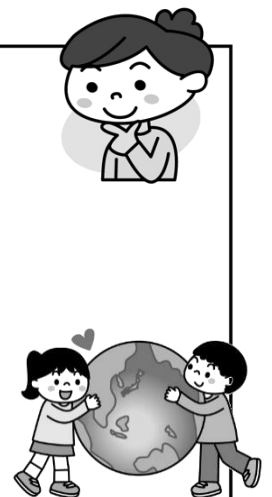
消費期限と賞味期限のイメージ



冷凍する時はアルミホイルで包んで
からパック(袋やラップ等)に入れると
冷凍焼けを起こしにくくなります。



冷蔵庫や食品庫に何があるか
見やすくしましょう。



残っている食品を使
い切れるメニューを
考えてみましょう。



“エコバッグ”の衛生について

今年7月1日からプラスチック製のレジ袋が有料化され、買い物の際に“エコバッグ”が欠かせなくなりました。食品を入れることが多いので、衛生的に使用するために気をつけたいポイントをご紹介します。



- ①定期的に洗って清潔を保つ。
- ②肉、魚、野菜はポリ袋に入れてからバッグへ。
- ③食品とそれ以外の物でバッグを使い分ける。
- ④冷蔵・冷凍品は温かいものと離して入れる。
- ⑤食品を入れたら、持ち運びは短時間にする。

