

とくみ3 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。日本の食品ロスの発生量は約522万トンで、そのうち約半分は家庭から発生しています。(令和2年度推計)

食品ロス削減はSDGs達成の1つ!



家庭系食品ロス
主な要因3つ

食べ残し



作りすぎに!

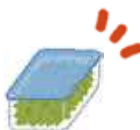


家庭で食品ロスを減らす工夫

食べる分だけ盛りつける

- 外食時は食べきれぬ量を注文。
- 調理は完食できる量を作る。

余る場合は食べる前に取り分けて保存(作り置き)



直接廃棄



買いすぎに!



買い方・使い方

- 量と期限を確認し、使い切れる分だけ買う。
- 多い分は早めに冷凍する。
- 期限が近いものから使う。



過剰除去



切りすぎに!



野菜はここまで食べられます

ナス
ヘタ以外は食べられる

にんじん
皮まで食べられる

ほうれん草
根元もきれいに洗えば食べられる

- 日本は過剰除去が多く、捨てられる部分も栄養価が高いことも!

人と地球にやさしい食生活を実践しよう!

東京都北多摩北部保健医療圏地域保健医療推進プランの目標である、「生涯にわたる食を通じた健康づくりの充実」のために、当圏域では「栄養バランスのとれた食事の推進」を取組目標としています。

その具体的な取組内容としては、

- 「主食・主菜・副菜のそろった食事」
- 「十分な野菜の摂取」
- 「適正な栄養成分表示の普及啓発」
- 「食品ロスを減らす取組」 の4つを推進しています。

このリーフレットは、取組内容から、市民の皆様にも実践していただきたい内容を掲載しています。

とくみ1

主食・主菜・副菜をそろえよう



とくみ2

野菜プラス&食塩マイナス



とくみ3

食品ロスを減らそう



SDGsとは?

持続可能な開発目標の略称で、地球が抱える問題を解決するための世界共通の17の目標のこと。



多摩小平保健所 食育の推進

←リーフレットのデータや
詳細はこちら

令和5年2月発行 登録番号(4)5
作成 東京都多摩小平保健所 栄養・食生活ネットワーク会議
連絡先 東京都多摩小平保健所生活環境安全課保健栄養担当
住所 東京都小平市花小金井1-31-24 電話 042-450-3111(代表)

