

# し とく 知っ得！かしこい消費者

【編集・発行】台東区 区民部くらしの相談課消費者担当

〒110-8615 台東区東上野4-5-6 TEL03-5246-1144

## しょくひん もったいない！食品ロスをなくそう！

た 食べられるのにゴミになっている食べ物<sup>もの</sup>があることを知<sup>し</sup>っていますか？

食品ロスって  
なあに？

食品ロスとは、「食べられるのにすてられている食べ物」のことです。日本では、たくさんの食品ロスが出ています。このうち、約半分はわたしたちの家庭<sup>かてい</sup>ですてられています。

赤ちゃんからお年よりまで日本に住んでいる人の1人あたりの食品ロスは1年間で15キロといわれています。それは、おにぎりだと毎日1～2こもすてていることになります。

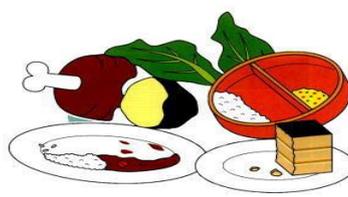


どうして食品ロス  
が<sup>ほっせい</sup>発生するの？

### ① 買いすぎ



### ② 食べのこし



### ③ かわのむきすぎ



### ④ 期限切れ ※



※<sup>きげん</sup>期限には、期限がすぎたら食べない方がよい「消費期限<sup>しょうひきげん</sup>」と、おいしく食べることができる「賞味期限<sup>しょうみきげん</sup>」があります。「賞味期限」は期限がすぎたからといって、すぐに食べられないということではありません。おうちの人に相談してみましよう。

家にある食品の消費期限と賞味期限をしらべてみよう！！

食品ロスがへると  
どんな「いいこと」  
があるの？

たとえば、食品を運んだり、すてる食品をゴミにして燃やすための燃料をへらすことができます。また、世界には食料の足りない国があります。それらの国々に食品ロスとなった分をまわすこともできます。

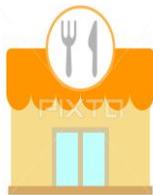


地球環境について「いいこと」を、おうちの人と話し合ってみよう！

食品ロスを出さない  
ためにはどうしたら  
いいの？

### ★わたしたちにできること

- ・買い物をする前に、家に何があるか、かくにんして買いすぎないようにしましょう。
- ・ごはんは残さず食べましょう。
- ・外食する時は、注文しすぎないように気をつけましょう。
- ・お店によっては小さいサイズや半分のサイズもあります。



1人1人が「もったいない」という気持ちを大切にして、  
食品ロスをへらすよう心がけましょう！！