

10月は**食品ロス削減**月間！

# おいしく 楽しく 食べきろう！



食べ物を無駄にするのは、もったいない！

食品ロスを減らすために、一人ひとりができることから始めましょう！

## 家庭でできる食品ロス削減

### ☆お買い物では

- ・安いからといって買いすぎないように注意しよう！
- ・買い物前に冷蔵庫をチェックしよう！



### ☆食品の保存では

- ・冷蔵庫を整理しよう！

### ☆調理するときは

- ・食べきれ的分だけ作ろう！
- ・残った料理はリメイクしよう！

～食品の期限表示を  
正しく理解しよう！～



「賞味期限」は、おいしく食べることのできる期限。過ぎててもすぐに食べられないということではありません。

※「消費期限」とは異なります。

～てまえどりを実践しよう！～

購入してすぐに食べる場合には、商品棚の手前にある商品等、販売期限の迫った商品を積極的に選ぶ

「てまえどり」にご協力ください。

### 【問い合わせ先】

岩手県環境生活部資源循環推進課

〒020-8570 盛岡市内丸10番1号 TEL 019-629-5368



「岩手県」は「全国おいしい食べきり運動ネットワーク協議会」に参加しています。

－食べ物の“もったいない”をなくす－

# 「知ろう！減らそう！食品ロス」



## 日本の食品ロス発生量は年間約**464**万トン

※農林水産省及び環境省2023年度実績推計値

国民全員が毎日おにぎり1個分に近い量の食べ物を捨てていることに…

家庭から出る食品ロスが半分も!?  
それは大変だ!



そばっち

食品ロス  
約**464**万 t

【家庭系】  
食品ロス  
約**233**万トン  
(約**50%**)

【事業系】  
食品ロス  
約**231**万トン  
(約**50%**)

なんてもったいないことを!



エコル

岩手県3R推進キャラクター

## 知ろう！食品ロス

### 「賞味期限」と「消費期限」のちがい

**賞味期限**は【おいしく食べられる期限】  
→期限を過ぎたからといってすぐに食べられなくなるわけではありません  
**消費期限**は【安全に食べられる期限】  
→期限を過ぎたら食べない方がよいです  
この2つのちがいを正しく認識しましょう!

### 世界の食料援助量の1.5倍も捨てている

世界では多くの人々が深刻な食料不足により飢えに苦しんでいます。  
国連世界食糧計画(WFP)による食料援助量は年間約**420**万トン。これに対して日本の食品ロスは約**472**万トンで、食料援助量とほぼ同量の食料を捨てていることとなります。  
**10月16日**は「世界食料デー」です。この機会に食品ロスについて考えてみましょう。

## 減らそう！食品ロス

### 空腹のまま買い物に行かない

お腹が空いたまま買い物に行くと、なんでもおいしそうに見えて、ついつい食べきれない量の食料を買ってしまい、結局食べきれずに捨ててしまったという経験はありませんか？  
買いすぎを予防するために、空腹のまま出かけないことも食品ロス削減の一步です。

### フードドライブに協力しよう

“フードドライブ”を知っていますか？  
フードドライブとは、家庭で使いきれず余っている未使用食品を職場などに持ち寄って、フードバンクなどに寄付する活動です。  
県内のスーパーや公共施設にもフードバンクポスト(食品回収ポスト)が設置されています。余ったら捨てずに必要とする方へ。フードドライブにご協力をお願いします。