

今日からはじめる小さな実践

食品ロスを減らすためのひと工夫

食品ロスとは、本来食べられるにもかかわらず、捨てられてしまう食品のこと。日本では、年間522万トンの(令和2年度推計)もの食品ロスが発生したと推計されています。国民一人当たりお茶碗約1杯分(約113g)が毎日捨てられていることとなります。

食品ロスは「もったいない」だけではありません。飢餓や栄養不足の問題、廃棄時に発生するCO₂が温暖化に影響を与える等、地球環境にも悪影響が。早急に、私たちができる食品ロス削減対策を行いましょう。

こんなことから始めてみよう

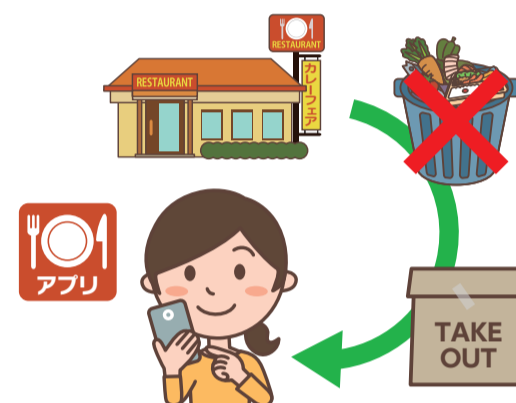
買い物前に…



冷蔵庫チェックで無駄買いを防ごう



使いきれ的分だけ買って買すぎない

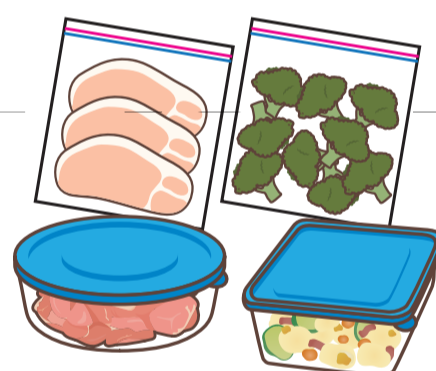


フードシェアリングアプリでお得に購入、お店のロス削減にも貢献しよう

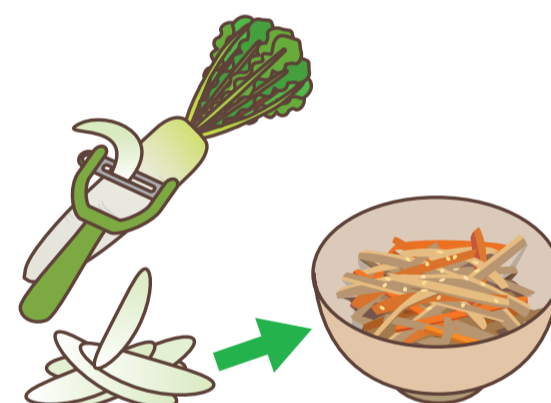
料理するときに…



食べきれの量を作ろう



保存方法を工夫して長持ちさせよう

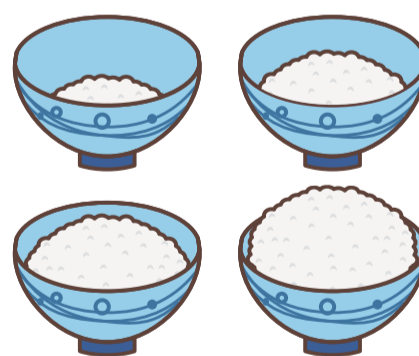


捨てる部分を減らそう

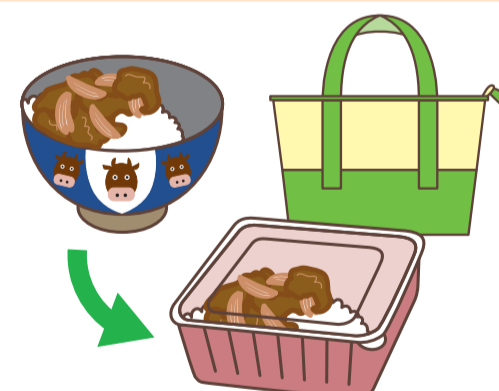
お店で…



食べきれの分だけ注文



食べられる量にしよう



残した場合は持ち帰りできるか聞いてみよう

日常のちょっとした配慮で食品ロスは削減できます。私たち消費者一人ひとりが主体的に取り組むことが重要です。

東京都の消費生活に関する情報サイト



東京くらしWEB

<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/>



東京都多摩消費生活センター

令和4年度 作成