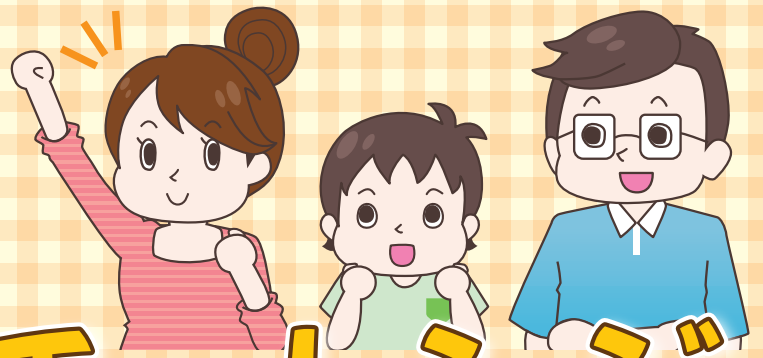


いたばし

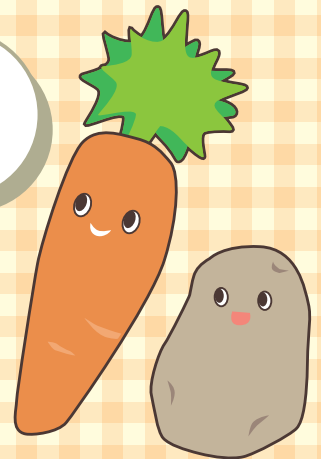


みんなの 食べきりチャレンジ

—食品ロスのこと、どのくらい知っていますか?—



Q1 食品ロスって何だろう?



Q2 日本で発生する年間1人当たりの食品ロス量はどのくらいあるでしょう?

- ①約4.1 kg ②約41 kg ③約410 kg



Q3 正しいのはどれでしょう?

- ① 日本の年間食品ロス量 > 国連WFP(*)による食料支援量
② 日本の年間食品ロス量 < 国連WFP(*)による食料支援量
③ 日本の年間食品ロス量 ≐ 国連WFP(*)による食料支援量

(*) 国連 WFP (World Food Programme) : 国連世界食糧計画



日本では食品ロスの半減を目標としています。

(家庭系、事業系共に。2000年度比で、2030年度までに。)

いたばしみんなの食べきりチャレンジとは、一人一人が自らの行動を見つめ直し、本来食べられるのに捨てられている食品を少しずつ減らそう!という運動です。

A1 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いる食品のことです。



A2 年間1人当たりの食品ロス量は

② 約 **41 kg**

日本全体の食品ロス量 522 万トン（農林水産省・環境省「令和2年度推計」）を国民1人あたりに換算すると、約41kg。年間1人当たりの米の消費量（約53kg）に近い量に相当します。（資料 総務省人口推計（令和元年10月1日）、令和元年度食料需給表）



A3 正しいのは

① 日本の年間食品ロス量 > 国連WFPによる食料支援量

日本の年間食品ロス量は、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた国連 WFP（国連世界食糧計画）による食料支援量（令和元年 年間約420万トン）の1.2倍に相当します。



「食べきり」にチャレンジ

お家で食べる時

● **食べきれん分を盛りつけましょう**

手をつけたものは劣化しやすいので、手をつける前に食べられる量を盛りつけ、食べきりましょう。

● **残さず食べましょう**

食材を無駄にしないよう作ってくれた方へ感謝の気持ちを忘れずに、残さず食べましょう。



外食するとき

● **自分の適量を注文しましょう**

ご飯や麺の量を調節することができるお店が増えています。適量を頼めるかお店の方に確認してみましょう。

● **食べきる意識**

— 3010 運動をはじめませんか —

外食産業での食べ残しのうち、14.2%が宴会で発生しています。（農林水産省「平成27年度調査」）『乾杯後の最初の30分間とお開き10分前には自席に戻って料理を食べきりましょう』と呼びかける3010運動に取り組んで、食べ残しを減らしましょう。

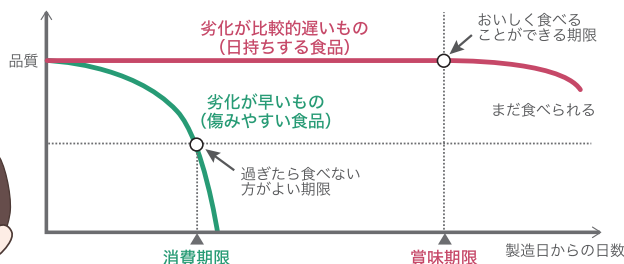


Column

賞味期限と消費期限

袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合の期限です。消費期限は「安全に食べることができる期限」、賞味期限は「品質が変わらずに美味しく食べることができる期限」です。

消費期限と賞味期限のイメージ



通常、消費期限及び賞味期限は「年月日」を表示しますが、賞味期限を表示すべき食品のうち、製造日から賞味期限までの期間が3か月を超えるものについては、「年月」で表示することが認められています。
参考：消費者庁 啓発用パンフレット 基礎編（令和元年10月版）

「使いきり」にチャレンジ!

お買い物で



●使いきれ的分だけ購入しましょう

期限表示を正しく理解し、いつ使うものなのかを考慮して、商品を手前から取ったり、見切り品などを活用したりしてみましょう。

●手前に並んでいるものから購入しましょう

すぐに食べる商品は、消費期限や賞味期限の長いものを選ぶのではなく、陳列順に購入しましょう。

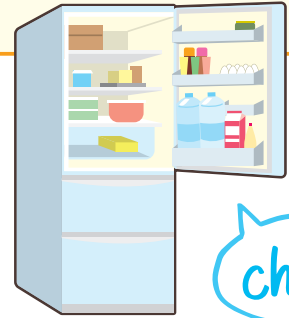
お家で

●買い物に行く前に冷蔵庫をチェック!

同じものを買わないように、必要なもののメモを作ったり、スマートフォンなどで写真を撮ったりするのも効果的です。

●冷蔵庫の整理をしましょう

食材をしまう場所をあらかじめ決めておくと、在庫管理がしやすいと言われています。開封したものは、中身が見えるタッパーに入れて保存するのも効果的です。



料理する時

●先買ったものから使いましょう

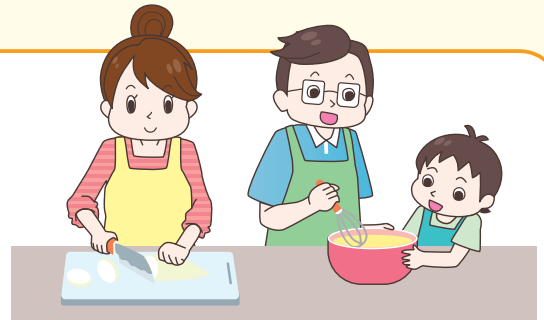
消費期限や賞味期限を意識し、傷みが早いものから無駄なく使いましょう。

●むき方・切り方を見直してみましょう

家庭から出る食品ロスの原因の第1位は過剰除去です。皮を厚くむくことやヘタの切りすぎなどは調理する時に意識すると減らすことができます。

●作りすぎないように注意しましょう

食べる人や量に合わせて作りましょう。作ったものは美味しいうちに召し上がれ!



**自分でできる、
食べきりの取り組みに
挑戦してみましょう!**

12月～1月は、区内の一部飲食店・小売店などで、食べきりの呼びかけや小盛りメニューを提供する食べきりチャレンジ運動を行います。

いたばし
みんなの
食べきり
チャレンジ運動



食べられるのに捨てられていくモノをなくそう!!



フードドライブとは、家庭で余っている未利用・未開封の食品等を持ち寄り、フードバンク等を通じ広く地域の福祉団体や施設などに提供する活動のことを言います。こういう場に、食品を持ち寄ることも、食べられるのに捨てられている食品を減らすことに繋がります。

板橋区では、各地域センターでフードドライブを実施しています。

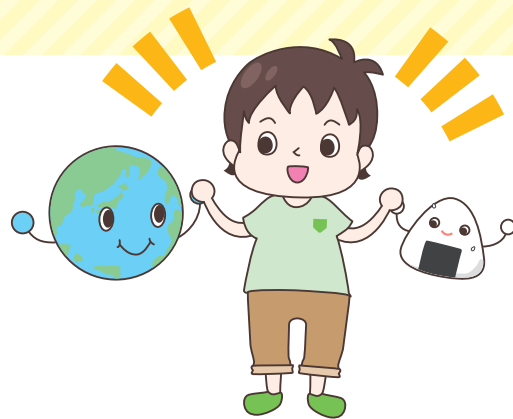
お預かりした食品等は、子どもの居場所づくり活動支援事業と連携し、地域の子ども食堂やフードバンク実施団体などへ提供します。

※詳細は、区のホームページをご確認ください▶

(区ホームページ2次元バーコード)



SDGs (持続可能な開発目標) と食品ロス削減



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



SDGs (持続可能な開発目標) とは?

SDGs (持続可能な開発目標) とは、平成 27 年 9 月に国際連合で採択された 2030 年までに達成すべき国際目標のことを言います。持続可能な世界を実現するために 17 のゴール(目標)が設定されています。

食品ロス関係では…

持続可能な生産消費形態を確保する

ターゲット 12.3

2030 年までに小売・消費レベルにおける世界全体の一人当たりの食料の廃棄を半減させ、収穫後損失などの生産・サプライチェーンにおける食料の損失を減少させる。

12 つくる責任
つかう責任



SDGs (持続可能な開発目標) を見据え、食品ロス削減のためにできることから取り組んでいきましょう。

