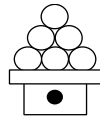


わんぱくだより

食品ロス

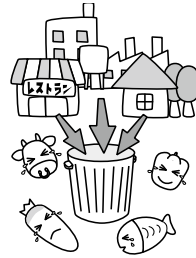
2014年9月



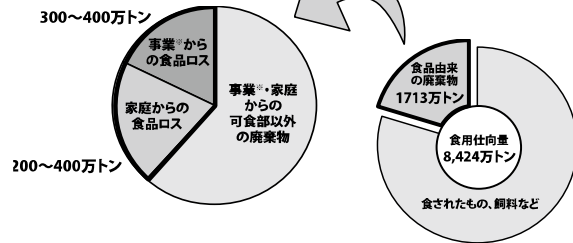
「食品ロス」という言葉を一度は耳にしたことがあると思います。では、実際に、どのようなことなのか、何が問題なのか、その問題を解決するために気をつけるべきことは何なのかを伝えられますか。「食品ロス」は一人ひとりの行動がなければ解決されません。かといって、難しいわけでもありません。できることから取り組んでいきましょう。

1. 「食品ロス」とは

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。小売店、食品メーカーなどでの売れ残り・規格外品の廃棄、飲食店などでの食べ残し・作りすぎなどのほか、家庭でも食品ロスは発生します。



2. 「食品ロス」の現状



※事業：製造業、卸売業、小売業、外食産業

農林水産省「食品ロス削減に向けて(平成25年9月)」より (数字は年間)

家庭での1人当りの食品ロスは、1年間で15kgと試算されています。これは、おにぎり150個分と同じ重さです。

3. 家庭での食品ロスの原因

① 食べ残し

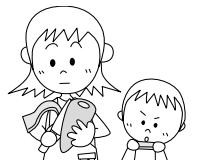


好き嫌い



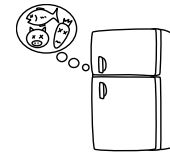
作りすぎ

② 過剰除去

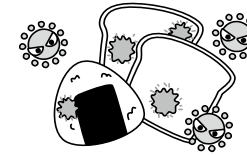


食べられる部分まで過剰に除去

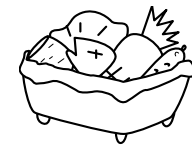
③ 直接廃棄



期限切れ



カビなどの発生



中途半端に余った

4. 食品ロスを減らすためにできること

① 計画的に購入する

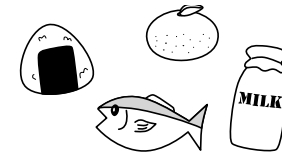
安かったからという理由で大量に購入したり、冷蔵庫にあるのを忘れて買ってしまったり、使いきる前に悪くなってしまうことがあります。例えば、買い物前に冷蔵庫を確認したり、買い物メモを作成し、必要なものを必要なときに必要なだけ購入するようにしましょう。



② 賞味期限と消費期限の違いを知る

「消費期限」

品質が劣化しやすい食品に表示されています。この期限を過ぎると食べ過ぎないほうが良いですので、特に買いすぎに注意したい食品です。



「賞味期限」

品質の劣化が比較的ゆるやかな食品に表示されています。品質が保たれ、おいしく食べることのできる期限のことで、期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。すぐに廃棄せず、自分で食べられるかどうかを判断しましょう。



③ 食べきる

当然ながら、作りすぎず、全てを食べきることが一番です。ですが、余ってしまった場合、ちょっとした工夫で作り変えることで、また、おいしく食べることができます。



○ 肉じゃがコロッケ

<材料>

余った肉じゃが
小麦粉
卵
パン粉
揚げ油

<作り方>

- ① 余った肉じゃがをつぶす。
- ② コロッケの形にして、小麦粉、卵、パン粉の順につける。
- ③ 揚げる。

食中毒予防のため、無理に使用することはやめましょう。