

「もったいない」 食品ロスを減らそう

環境清掃部 ごみ減量推進課 事業推進グループ TEL 03-3981-1142



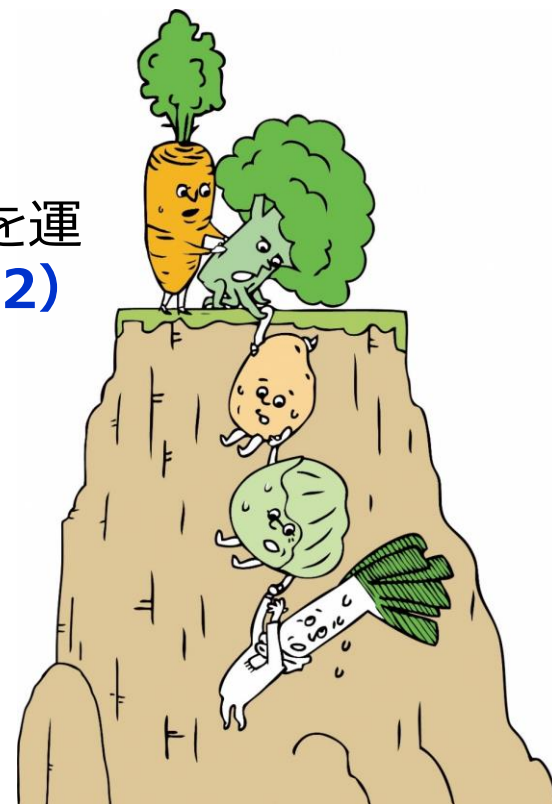
食品ロスってなあに？

本来食べられるはずなのに捨てられてしまう食品のことを「食品ロス」といいます。

食べものを捨てるのは「もったいない」。
そして「もったいない」だけでなく、ごみになった食品を運んだり、燃やして処分したりする時に、**二酸化炭素（CO2）**が出るため、**地球環境にも悪い影響を与えて**しまいます。

世界ではどのくらいの食品ロスがあるんだろう？

どんな理由で、
どのくらいの食品が捨てられてしまうのかな？



世界の食品ロス

13億t（トン）／年



世界では、**9**人に**1**人（**8**億人以上）が栄養不足と言われているにもかかわらず、食料生産量の**3**分の**1**に当たる約**13**億tの食料が毎年捨てられています。

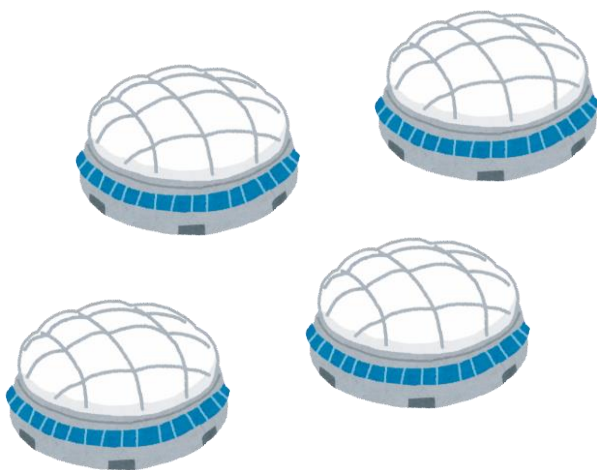
日本の食品ロス

472万t（トン）／年

= 東京ドーム約4杯分



（※東京ドームの体積約124万m³）



日本人**1**人あたり一年間で**38**kg、毎日おにぎり**1**個分に近い量の食べものが捨てられているということになります。

たくさんの食品が捨てられている理由

日本の食品ロスはどこからきてる？

食品ロス量…472万t

家庭からでる
「家庭系食品ロス」
…**236**万t (50%)



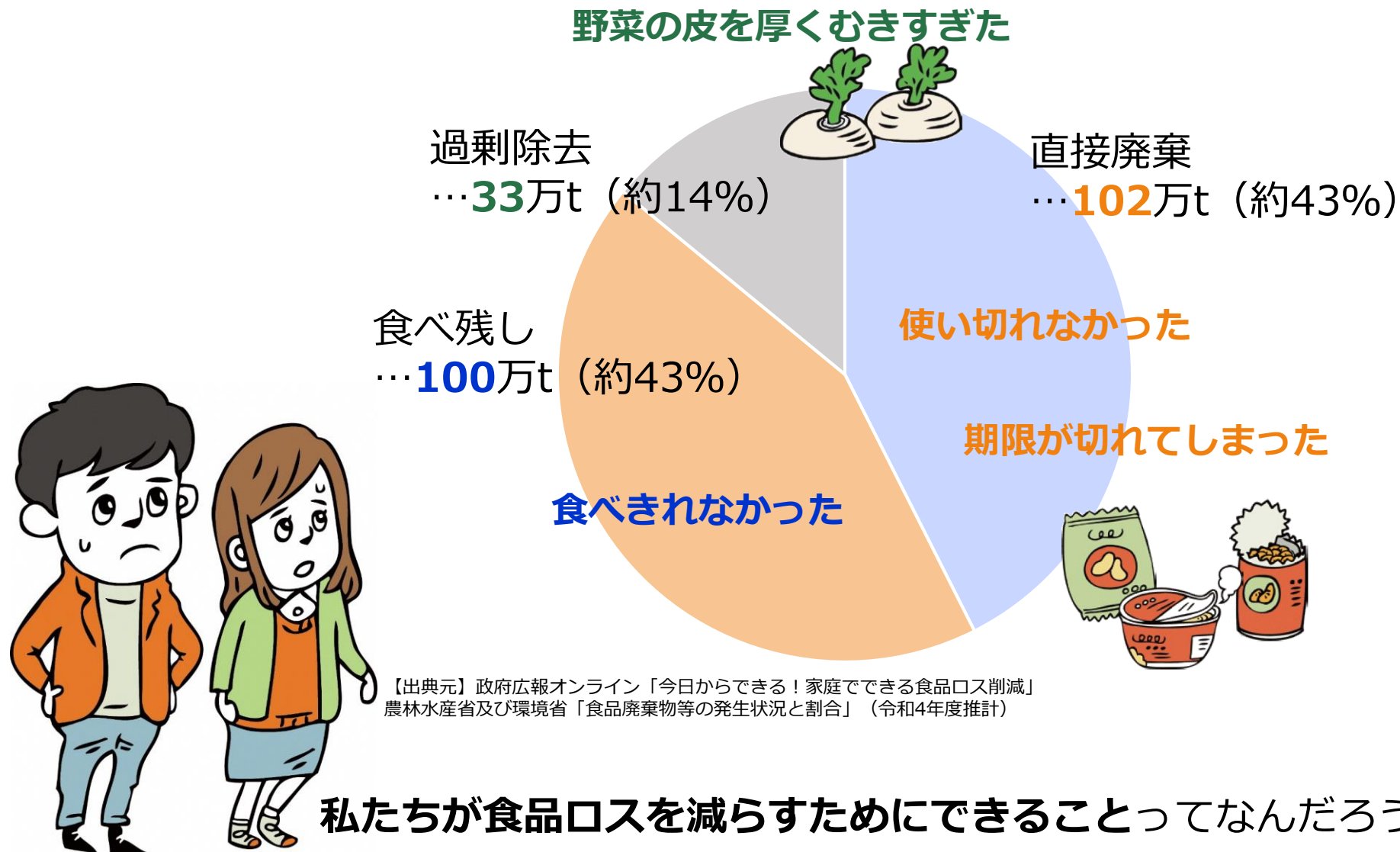
生産・製造の過程や
小売店、飲食店などからでる
「事業系食品ロス」
…**236**万t (50%)



食品ロスの全体量のうち、約半分が私たちのお家からでています。

家庭からでる食品ロス

家庭系食品ロス…236万t



日々の生活で食品ロスを減らそう

■ お買い物で「もったいない」を減らす

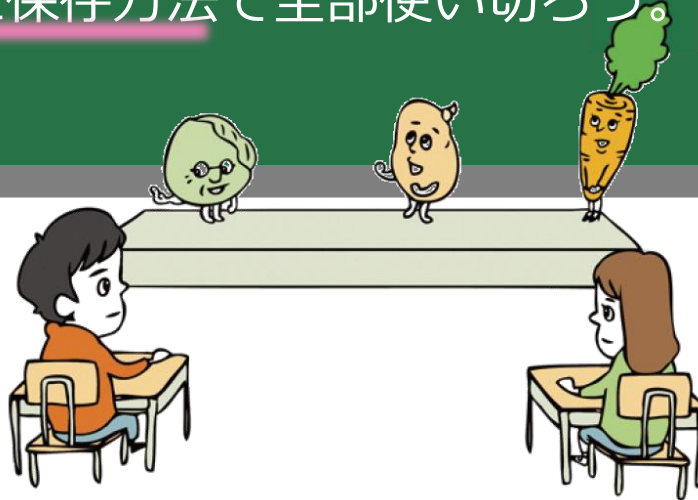
食べきれる量を考えて買おう。

■ お料理で「もったいない」を減らす

食べられない部分の除去は最小限に！残さず食べよう。

■ 保存方法をマスターして「もったいない」を減らす

食材に合わせた保存方法で全部使い切ろう。



もったいないを減らす
お料理って...？

食べきりレシピを作ってみよう！

かんたんキーマカレー

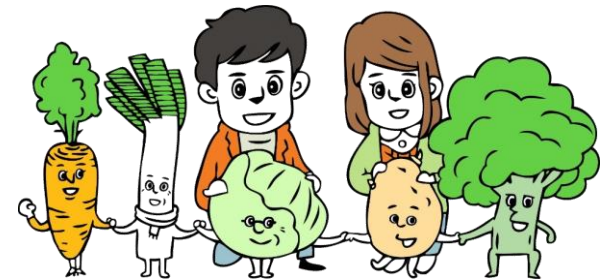


材料	分量（4人分）
ひき肉の玉ねぎ炒め※	½量
トマト	大きめ1個（約200 g）
ピーマン	2個
カレー粉	適量
スパイス類	適量
ウスターソース	大さじ1
白米	600 g

《作り方》

- ①鍋かフライパンで冷凍保存していたひき肉の玉ねぎ炒めを火にかけて解凍する。
- ②あらみじんに切ったトマトとピーマンを加え、4～5分煮る。
- ③カレー粉、スパイス類、ソースを加えてさらに煮る。
- ④ピーマンに火が通り、水分がなくなったら火を止め、ご飯にかけて完成！

※ひき肉の玉ねぎ炒め…みじん切りにした玉ねぎ1個（150～200 g）、にんにく1かけ、ひき肉500 gを塩・胡椒で炒める。冷凍で保存。



りんごのコンポート🍏

材料	分量（4人分）
りんご	400 g
ワイン（赤・白どちらでも）	½カップ
砂糖	80 g



《作り方》

①りんごは皮をむいて芯をとり、6等分にする。
皮のむきすぎ・芯のとりすぎには注意！

②砂糖とワイン、りんごを鍋に入れてクッキングペーパーなどで
落しぶたをし、柔らかくなるまで煮て完成🍏

余りがちになってしまう果物は、生のさわやかさを味わった後、凝縮したおいしさのコンポートに。日持ちもするのでおすすめです。

りんごは、むいて切ったものを冷凍して、解凍せずにそのまま煮ると、生を煮たコンポートとは違う食感になります。食べ比べてみるのも楽しいですね。



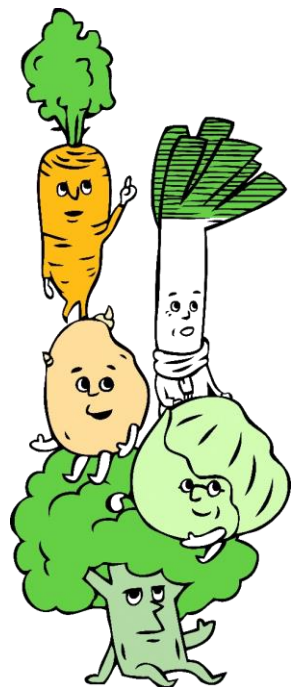
ほかにも女子栄養大学と連携して考案した、
食材を使い切るエコでおいしいレシピを紹介しています。▶





ごみ減量推進課コーナー

問) 日本人1人あたりの
食品ロスの量は一年間で
どのくらいでしょうか。



- ①おにぎり約1個分
- ②約38kg
- ③東京ドーム約4杯分

