

減らそう食品ロス

食品ロスとは？

まだ食べられるのに捨てられる食品のこと。

家庭から出る食品ロス

①料理の作り過ぎによる食べ残し



②買ったのに使わず捨てる



③野菜等の皮のむき過ぎ



国民ひとり当たり1日の食品ロス量

おにぎり1個分

(約103グラム)

日本全体の食品ロス量

1年間に

約470万トン

(令和4年度)

食品をムダにしないために

買いすぎない

- ◎買い物前に家にある食材・食品をチェックしましょう
- ◎まとめ買いを避けましょう

上手に保存

- ◎食品に表示されている保存方法を守り、適切な方法で保存しましょう
- ◎上手に冷蔵・冷凍保管しましょう

残さず食べる

- ◎食べきれる量を作りましょう
- ◎外食時は予めご飯の量を減らしてもらったり食べきれる量を注文しましょう



トマトの保存方法



バナナの保存方法



冷蔵保存

保存期間
7～10日

- ヘタ側を下にして、1個ずつキッチンペーパーで包んでからポリ袋に入れ、野菜室で保存。

冷蔵保存

保存期間
10日

- 1本ずつラップで包みポリ袋に入れ、野菜室で保存。皮が黒くなくても実の追熟は進まない。

冷凍保存

保存期間
2カ月

- トマトもミニトマトもヘタ付きのまま丸ごと冷凍用保存袋に入れて冷凍。
- 使用時は常温に5分ほど置いて切る。水にさらせば皮がツルンとむける。

冷凍保存

保存期間
1カ月

- 皮をおき輪切りにして、重ならないように冷凍用保存袋に並べて冷凍。
- 凍ったままスムージーに、半解凍でシャーベットとして楽しめる。