

# 食品ロスを削減しましょう！

～ごみを減らすため、**食べきり**にご協力を～

日本では、『食品ロス』(食べられるのに捨てられている食品)が、1年間で約620万トンもあります。1人あたりにすると、1日にお茶わん約1杯分の重さの食べ物が食べられずに捨てられていることに……もったいない！！

合言葉は、**“もったいない”**  
MOTTAINAI

みなさんも食品ロスを減らすため、**食べきり**に取り組みましょう！

## 今日からできる 食べきりポイント!!

### おうちで



事前に、冷蔵庫の中を  
チェックしてから買い  
ものに行こう！

※メモ書きや携帯で画像を撮ると忘れないよ。

食材は無駄なく使おう！

※野菜や果物の皮は厚くむきすぎないでね。



料理は食べ切れる分だけ  
作ろう！

※残っている食材から使うとごみにならないよ。

必要な食材をこまめにゲ  
ット！

※必要以上に買った場合、冷凍保存も活用してね。



### レストラン・宴会で

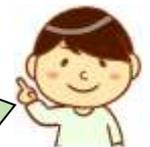


ちょうどいい量の料理を  
注文しよう！

※小盛りやハーフサイズのメニューを活用してね。

宴会では、開始から30  
分、終了前10分は  
「食べきりタイム」！

※余った料理は、みんなで分け合ってね。



メニューの中の食べられ  
ない食材は、前もって  
除いてもらおう！

※食事が、よりおいしく楽しくなりますよ。

実は、賞味期限を  
消費期限と勘違いし、  
まだ食べられるのに  
捨てていることが多  
いんですよ！



### 賞味期限と消費期限の違いは？

**賞味期限**… おいしく食べることのできる期限です。  
この期間を過ぎても、すぐに食べられなくなるといってはいけません。

**消費期限**… 期限内に消費した(食べた)方がいい食  
材です。期限を過ぎたら食べない方がいい  
ものです。

