

10月栄養だより

10月は食品ロス削減月間です。「食品ロス」とは、まだ食べられるのに食べ物を捨ててしまうことをいいます。食べ物を捨てるというのは、もったいないだけでなく地球環境にも悪影響を及ぼします。これからの未来に向けて、食品ロスの現状について知り、私たちに何ができるか考えてみましょう。

日本の食品ロスの現状は？

食品ロスは大きく2つに分類できます。料理の食べ残し、使わず捨てられてしまう食品など各家庭から発生する「家庭系食品ロス」と、小売店での売れ残りや返品、飲食店で発生する食べ残しなど、事業活動を伴って発生する「事業系食品ロス」です。

家庭系
約244万トン
46.7%



事業系
約279万トン
53.3%

どちらの側面からも食品ロス削減に努めていく必要がありますが、全体の47%を占める「家庭系食品ロス」は毎日の生活のなかで、一人ひとりが意識して減らしていける食品ロスもあります。

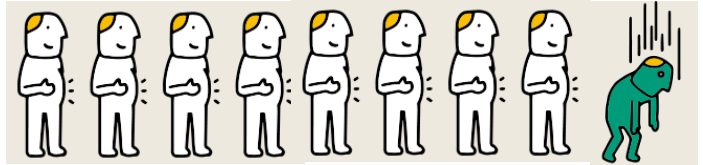
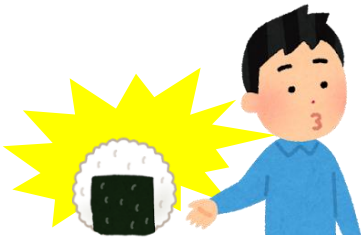
世界の食料支援量より多い日本の食品ロス量

貧困や災害時の緊急支援など、困っている人々や命の危機にある人々に対して支援される食品の量より、日本で廃棄されてしまう食品の量の方が多いです。



国民全員が毎日、おにぎり1個分の食品を捨て続けている！

日本の食品ロス量である約523万トンを、国民一人当たりの食品ロス量として換算すると、毎日おにぎり1個分(約114グラム)の食品を捨てている計算になります。



現在、発展途上国を中心に8億人以上(約9人に1人)が十分な量の食べ物を口にできず、栄養不足で苦しんでいます。その一方で、日本は多くの食べ物を海外からの輸入に頼っているが、多くの食品ロスを生み出しているという現状です。

これからの食品ロス削減に向けて1人ひとりにできること

家庭からの食品ロスの原因は大きく「直接廃棄」「食べ残し」「過剰除去」の3つに分けられます。

- ・直接廃棄を防ぐには…買いすぎない、正しい保存方法で長持ちさせる
- ・食べ残しを防ぐには…作りすぎない、好き嫌いをしない
- ・過剰除去を防ぐには…調理技術を身につける、過度な健康志向をやめる