

食品ロスを減らそう!

まだ食べられるのに、捨てられる食べ物のことを「食品ロス」といいます。食べ物を捨ててしまうのは、もったいないだけでなく、地球環境にも悪影響があります。これからの未来に向けて、「食品ロス」を減らすために、できることからチャレンジしてみましょう。

食品ロスの現状を知ろう



世界で毎年生産されている食料のうち1/3にあたる

約13億トンが廃棄されています



資料：国連食糧農業機関（FAO）2011年

日本でまだ食べられるのに捨てられる食料は約523万トン



そのうち家庭からは244万トン

資料：農林水産省2022年

食品ロス、こんな問題点も

世界で、慢性的に栄養不足になっている人は



約7億人

11人に1人が慢性的に栄養不足になっています。

資料：世界の食料安全保障と栄養の現状2022年

日本では62%の食料を海外から輸入

日本の食料自給率（カロリーベースで38%）は先進国の中でも低く、多くの食べ物を海外から輸入にたよっています。



資料：農林水産省2023年

このような食品ロスが続くと、大量の食べ物が無駄になるだけでなく、環境悪化や将来的な人口増加による食料危機にも対応できなくなります。



大量に輸入する一方で多くの食料を捨てています。このことは社会全体で解決していかななくてはならない課題のひとつです。

フードバンク活動に協力して食品ロスを減らしましょう!

家庭にある未利用食品等、まだ食べることができる食品をフードバンク団体を通じて支援を必要とする個人や団体に寄付する取り組みです。

集める



フードバンク
団体

届ける



盛岡市では、市庁舎（1階、5階）、保健所1階に、フードバンクポストを設置し、食品の寄贈を受け付けています。

食品ロスにみんなで取り組もう

食品ロスは
どんなときに
起きるの？

買う時



買いすぎた
使い忘れた

作る時



作りすぎた

食べる時



食べきれない

買い物前に、
食材をチェック

必要な分だけ買う

期限表示を知っ
て賢く買う

すぐに食べるもの
は、商品棚の
「てまえどり」
を行う

残っている食材
から使用し、
上手に使いきる

家族の人数に
見合った量を
作る

作り置きでも
消費できる量
を考えて作る

作った料理は、
早めに、おいし
く食べきる

残った料理は、
適切に保存して
食べきる

外食やテイク
アウト等は、
食べられる量
だけ頼む

食品ロスを減らす保管のポイント

食品を長持ちさせる最適な保存方法

▶参考：消費者庁HPより

～野菜～

常温 ・常温保存といっても14℃以下が
保たれる冷暗所がなければ、冷蔵庫
の野菜室のほうが長持ちします。

【例】じゃがいも、玉ねぎ、ごぼう

冷蔵 ・軽く口を閉じて乾燥防止を。ペー
パータオルで包めば野菜から出る水
分を吸って蒸れにくくなります。

【例】キャベツ、白菜、大根

冷凍 ・野菜は固ゆでしたり電子レンジで
温めたり、火を通してから冷凍すれ
ば品質劣化が抑えられます。

【例】ほうれん草、ブロッコリー

～肉・魚～

冷蔵 ・水分を取ってから冷蔵す
ると長持ちします。

冷凍 ・下味を付けてから冷凍す
ることで、解凍時の水分が
抑えられます。

解凍 ・冷蔵庫に移し半日かけて
解凍するのが一番です。
急いでいるときは、袋のま
ま流水で解凍を。一度解凍
したものを冷凍するのはNG
です。

※果物は熟すと、自らエチレンを出して追熟します。りんご、桃、メロンなどはエチレンガスの発生量が多いので、冷蔵庫で保管する場合、葉物野菜と一緒にして冷蔵庫に入れると傷みやすくなることから、果物はビニール袋に入れて保管しましょう。