

## 10月は食品ロス削減月間

# 私の家の食品ロスを考えよう



### ●食品ロスとは？

食べられるのに捨てられてしまう食品の事です。

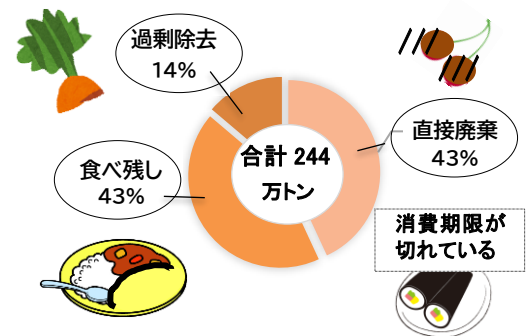
### ●どのくらいあるのでしょうか？

食品ロスと聞くと、コンビニの惣菜の廃棄や、レストランのバイキングの食べ残しなどを考えがちです。しかし、家庭から発生する食品ロスは、日本全体の食品ロス量の約半分を占めています。

★全体の食品ロスから換算すると、国民一人当たりだと毎日おにぎり1個分(114g)、4人家族1世帯あたり年間約6万円に相当するものを捨てていることになります。

### ●家庭での食品ロスの原因は？

- ① 期限切れ等により、手つかずのまま捨てる【**直接廃棄**】
- ② 作りすぎて食べきれないなどの【**食べ残し**】
- ③ 野菜の皮などの食べられるところまで厚くむき捨てる【**過剰除去**】



＜家庭系食品ロス量＞  
令和3年度推計 環境省資料

## 食品ロスを減らすために私たちができることは？

### ●買い物のとき

- ① 買い物に行く前に、冷蔵庫や食品庫などの食材と期限をチェックする
- ② 必要な分だけ買う
- ③ 期限表示を知って、すぐに食べるならば“手前取り”



### ●調理・保存するとき

- ① 食べきれる量を作る
- ② 食材を上手に使い切る
- ③ 食材を適切に保存する

### ●外食のとき

- ① 食べられる分だけ注文する
- ② 料理の量を選ぶなど、お店選びを考える

## 食品の「期限表示」を理解しよう！

### 消費期限

「過ぎたら食べないほうが良い期限」  
安全に食べられる期限です。ケーキなどいたみやすい食品に表示されています。

### 賞味期限

「おいしく食べることができる期限」  
この期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。スナック菓子、ペットボトルなど日持ちがする食品に表示されています。



### 卵について考えてみましょう



Q. 冷蔵庫に期限が1週間過ぎている卵があります。食べられるでしょうか？

A. 卵に「賞味期限」が表示されている場合。

卵の賞味期限は「安心して生で食べられる期限を示したもの」です。十分加熱すれば、卵における食中毒の原因とされるサルモネラ菌は死滅するので、もっと長い期間食べられます。



消費期限・賞味期限は、どちらも未開封の状態で、適切に保存した場合の期限です。開封してしまった食品は、早めに食べきりましょう。

### 杉並区で始まる mottECO (モッテコ) 普及推進モデル事業の紹介

区では、飲食店等における食品ロスを削減するため、10月(食品ロス削減月間)から12月末まで、食べ残しの持ち帰りに関して普及・定着を図る「mottECO 普及推進モデル事業」を実施します。

#### □ mottECO とは？

環境省が提唱する、飲食店で食べきれなかった料理を「お客様の自己責任で」持ち帰る行為の愛称です。

□ モデル事業協力店で残った料理を持ち帰りたい場合は、店舗の方から専用容器を受け取り、自分で詰めます。持ち帰る行為は「お客様の自己責任」となります。食中毒のリスクを十分理解した上で、しっかり管理しましょう。

● 区では、他に食品ロス削減を目指し、「フードドライブ」や「食べのこし0(ゼロ)応援店」などさまざま取り組みを行っています。詳しくは、【ごみ減量対策課】にお問い合わせ、もしくは区HPをご覧ください。



店舗でこのマークが目印



mottECO についての区HP

出典・参考：消費者庁 環境省 東京暮らしWEB 杉並区ごみ減量対策課



# 杉並区立 消費者センター

## 相談専用 03-3398-3121

相談受付時間 午前9時～午後4時(土曜・日曜・祝日・12/29～1/3は休み)