令和8年10月1日発行

栄養科だより 10月号

食品ロスを減らそう！

食品ロスとは？

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のこと。

例：売れ残り、規格外品、食べ残し　など

国民1人当たりの
食品ロス量
年間約37kg
(R6年度推計)

食品ロスが引き起こす問題

01 **環境への負担**
捨てられた食品を焼却する際にCO2が排出され、地球温暖化の原因の一つとなる

02 **ごみ処理費用の増加**
ごみの収集や処理に多くの費用やエネルギーが必要となる

03 **食料資源の無駄**
食べ物を作るために使用された水、土地、肥料や多くの人の労力が無駄になる

食品ロス削減のポイント

- 買い物前に冷蔵庫や食品庫を確認する
- 必要な分だけ購入する
- 賞味期限・消費期限を確認する
- 手前にある商品から選ぶ（てまえどり）
- 冷凍保存を活用する
- 残った料理はアレンジして使いきる

賞味期限と消費期限

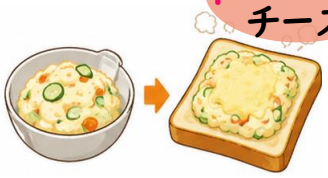
賞味期限
おいしく食べられる目安の期限のこと
期限が過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではない

消費期限
安全に食べられる期限のこと
期限が過ぎたら食べない方がよい

アレンジ例

カレー　カレーうどん

野菜炒め　中華スープ



ポテトサラダ　ポテトサラダトースト

無断転載・無断使用は堅くお断りいたします。
星ヶ丘病院栄養科