

毎月19日は  
「食育の日」

# 食育だより

発行元：健康づくり推進課  
発行日：2023年10月19日

## 食品ロスを知って減らそう！



10月は「食品ロス削減月間」です。日本では、本来食べられるのに捨てられてしまう食品（つまり、「食品ロス」）が年間約500万トンあります。食品ロスは食べ物を無駄にしていることのほか、ごみの処理費用、また燃やすことにより、地球温暖化など環境への問題があります。一人ひとりが食べ物を、無駄なく、大切に使うことでこれらの問題の解決につながります。

少しずつでも食品ロスを減らしましょう！

**Q1 日本の食品ロス量は毎日、一人ひとりがどれくらいの食品を捨てている量になるでしょうか？**

①卵1個分



②おにぎり1個分



③大根1本



日本国民一人ひとりの量に換算すると、なんと毎日②おにぎり1個分(約114g)を捨てていることになります！

日本における食品ロスは523万トン発生しており、この値は、国連世界食糧計画(WFP)による2021年の食料支援量(約440万トン)の1.2倍にもなります。



**Q2 いざ食べようと思ったら、賞味期限が切れていた！賞味期限が切れていたらどうしよう？**

①気にせず食べる

②自分で食べられるか判断する

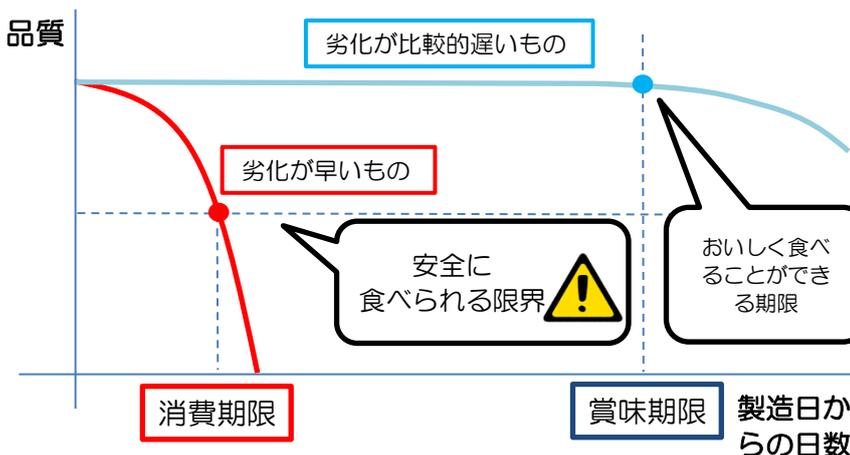
③食べない



実は「賞味期限」はおいしく食べることができる期限です。そのため、賞味期限が過ぎてもすぐに廃棄せずに②自分で食べられるか判断しましょう。



## 消費期限と賞味期限のちがいは？



**つまり！！**

消費期限は過ぎてしまうと安全ではなくなりますが、賞味期限は過ぎたからといって必ずしも食べられなくなるわけではありません！見た目やにおいで判断する力を持つことも大切です。ただし、いつまでも食べられるわけではありませんので、なるべく早く食べましょう。

### Q3 食品ロスはどこで発生する？

①家庭



②食品関連の事業者



③家庭と食品関連事業者

食品ロスは③家庭と食品関連事業者から発生します。一般家庭からは食べ残し、過剰除去、直接廃棄、食品関連事業者からは規格外品、返品、売れ残り、食べ残しが食品ロスとして出てきます。食品ロスを減らすためには、事業者、家庭双方で取り組む必要があります。

健康と環境に配慮した

## 適量のすすめ

食品をどう選ぶかは、私たちの消費生活での重要な課題です。

### ポイント1 食品の選び方と体重の計測で、肥満とやせを防ぐ

- ①栄養成分表示を使って、食品のもつエネルギーを確認して、選ぶ。
- ②炭水化物を多く含む食品とたんぱく質を多く含む食品を組み合わせて選ぶ。
- ③適塩のために食塩相当量がどれくらい入っているかもチェックします。



健康

栄養成分表示  
1食(〇g)あたり

エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

#### チェック

活動量と筋肉量の維持のために、エネルギーとたんぱく質はしっかりとります

(1日あたりの目安)  
エネルギー  
2,000kcalの場合

たんぱく質 : 65-100g  
炭水化物 : 250-325g  
食塩相当量: 男性7.5g未満  
女性6.5g未満

1食あたり  
(約1/3)  
650kcal程度

20-30g  
70-100g  
2.3g未満

- ③エネルギーのとりすぎや不足は、体重の変化や体格(BMI)でチェックする。  
★BMIを計算しよう

体重 ( ) kg ÷ 身長 ( ) m ÷ 身長 ( ) m =

自分のBMI



年齢	目標とするBMI(kg/m <sup>2</sup> )
18~49歳	18.5~24.9
50~64歳	20.0~24.9
65歳以上	21.5~24.9

資料: 厚生労働省  
「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

環境

### ポイント2 もったいない! 食品ロスを減らす買い方 3原則

#### ①買い物前に手持ちの食材と期限を確認

メモ書き、携帯・スマートフォンで撮影し、買い物時の参考にします。買い物に出かける際は、空腹時を避けましょう。おなかが空いていると、必要以上に買い物をしてしまうと言われています。

#### ②必要な分だけ買う

いつ食べるのかを考えながら、必要な分だけ食材を購入します。食べる予定の無い「まとめ売り商品」や特売品などの衝動買いは控えましょう。

#### ③期限表示を知って賢く買う

すぐ使う食品は、商品棚の手前から取ります。  
商品棚の手前から奥にかけて、期限が長いものが置かれることが多く、消費者が奥の商品を取ってしまうと、手前の商品が売れ残り、期限も近づき、店舗で廃棄されてしまうことがあります。

てまえどり

