

# 「もったいない」を減らそう

## わが家の「食品ロス」を見直しませんか

日本では、食べられたはずの食品が大量に捨てられています。その約半分が私たちの家庭から。一人ひとりがくらしの中でひと工夫することで、「もったいない」を減らすことができます。

毎日茶わん約1杯分の食品を捨てています



食品ロスの約半分は家庭から

本来食べられたはずなのに捨てられてしまう食べ物「食品ロス」。日本では年間約646万トンもの食品が捨てられています。ちよっと想像しづらい数字ですが、1日・1人あたりに換算すると139グラム。なんと、茶わん約1杯分になります。

食品ロスは、その食べ物を無駄にするというだけでなく、食べ物を作るために必要なエネルギーや、買ったお金が無駄になるということでもあります。

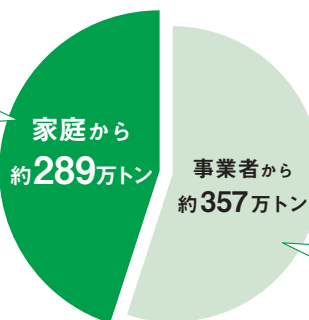
食品ロスは、野菜などを作る農家や食品を作るメーカー、販売する店舗、飲食店や家庭など、食べることに関係するさまざまなおとこで発生します。そのうち約半分は家庭から。「鮮度の低下や腐敗」「消費期限・賞味期限が過ぎた」というのが主な理由です。

食品ロスは、野菜などを作る農家や食品を作るメーカー、販売する店舗、飲食店や家庭など、食べることに関係するさまざまなおとこで発生します。そのうち約半分は家庭から。「鮮度の低下や腐敗」「消費期限・賞味期限が過ぎた」というのが主な理由です。

セールでつい買いすぎてしまった、食べ残しを冷蔵庫の奥にしまったまま忘れていた：家庭から出る食品ロスは、そんな誰にでもある「ついついっかり」が原因でもあります。消費期限・賞味期限の表示に気を付けたら、買い物や調理のときに少し工夫して、「もったいない」を減らしていきましよう。

※農林水産省および環境省  
「平成27年度推計」

### 食品ロスは年間約646万トン!



- 【食品メーカー】**  
パッケージの印刷ミスなどの規格外品
- 【小売店】**  
期限を超えたなどで販売できなくなった食品  
新商品販売や規格変更に合わせて売場から撤去された食品
- 【飲食店】**  
客が食べ残した料理 など

- 調理の際に食べられる部分も捨てる (野菜や果物の皮を厚くむくなど)
- 食べ残し
- 消費期限・賞味期限切れ など



### 「消費期限」と「賞味期限」の違いを知りましよう

食品の期限表示には、「消費期限」と「賞味期限」があります。それぞれの違いを知って期限前に食べ切り、食品を無駄に捨てることのないようにしましょう。

#### 消費期限

食べても安全な期限

- 期限を過ぎたら食べない方が安全
- 品質の劣化が早い食品に表示



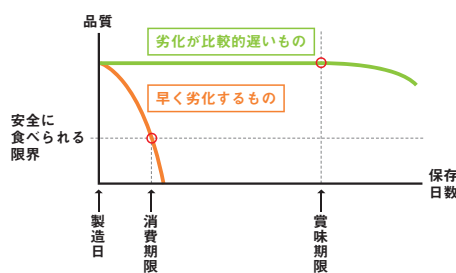
#### 賞味期限

おいしく食べられる期限

- 期限を過ぎても食べられなくなるわけではない
- 品質の劣化が比較的遅い食品に表示



#### 消費期限と賞味期限のイメージ



消費期限、賞味期限は未開封の状態、パッケージに表示された方法で保存した場合の期限を示すものです。いずれも、開封後は早めに食べましよう。

# 今すぐチェック☑「もったいない」を減らす工夫、していますか？

## 買い物の工夫

- ❑ 買い物の前には冷蔵庫や食品の在庫をチェックし、必要なものだけ買っている。
- ❑ 日曜日や月末など日にちを決めて、冷蔵庫を整理したり消費期限・賞味期限を確認する日を決めている。



## アプリで食材管理 / ほべたんポータルアプリ

宅配で購入した商品の管理やレシピ検索などができる便利なアプリです。



## 外食時の工夫

- ❑ 料理を注文する際にボリュームや嫌いなもの、食べられないものがないか確認している。「ボリュームが思ったより多かった」「嫌いな食べものが含まれていた」などの理由で食べ残しになることを防ぎます。



## 保存の工夫

- ❑ 冷凍・冷蔵・常温など、食材に合わせた方法で保存している。野菜は、育った環境にできるだけ近づけると長持ちします。例えばほうれん草やきゅうりは立てて冷蔵庫に入れ、保存しましょう。
- ❑ 冷蔵庫はパッと見て分かるように、食材の指定席を決めたり、透明な容器で中身を見やすくしている。



## 調理の工夫

- ❑ 期限表示の古いものや、野菜や生ものなど腐りやすいものから使っている。
- ❑ 野菜や果物の皮は厚くむきすぎないようにしている。
- ❑ 食べ残しを減らすために、料理は食べきれる量を作っている。残ってしまったら、別の料理にリメイクすると、飽きずにおいしく食べられます。



## 食品ロスを減らすと

### ゴミが減る

ゴミ回収にかかるコストが減る



### 環境にやさしい

食品を作るときに出るエネルギーが少なくなる



### お財布にやさしい

食品を買ったお金が無駄にならない



## 規格外農産物を取り扱っています

ちよつとした傷やサイズの違いで規格外となるもの、天候被害を受けたものなど、見た目は劣るけれど味への影響の少ない農産物を「わけを伝えて」販売しています。産地を支援するとともに、農産物を無駄なく利用するための取り組みです。

コープデリは産地を応援！「天候被害果」は外見が劣りますが、食味は問題ありませんのでご理解ください。



宅配カタログ誌面

## フードバンクに商品を寄贈しています

コープデリグループ内では、食品ロスをできるだけ減らす努力をしています。品質不良に備えて入荷したお米や農産品の予備分や、破袋したお米をフードバンクに寄贈しているところもあります。寄贈した商品は、フードバンクから生活困窮者な

## コープも「もったいない」を減らしています

どに提供されています。またサイズ違いなどにより返品された紙おむつをフードバンクや各地の乳児院に寄贈しています。

※品質に問題はないが、包装の破損や規格外、予備在庫などで販売できなくなった食品を企業で寄贈し、必要としている施設や団体などに提供する活動およびその活動を行う団体



## 子ども食堂へ食材を支援しています

近年広がっている「子ども食堂」からの要望に答え、コープにいがたでは宅配のしくみ上どうしても余ってしまう商品を、子ども食堂の食材として提供しています。現在、新潟市を中心とした子ども食堂の運営団体に食材支援を行っています。



おいしい食事作りに使ってもらっています