



# 食品ロスの現状

Q. 日本の食品ロスってどのくらい？

A. なんと1年間で約**522万トン**！！



これは、  
国民ひとり当たり、**毎日お茶碗約1杯分**の  
食料を捨てている計算になります。



522万トンのうち・・・

約半分は家庭から  
出ているんだ！

事業系食品ロス  
275万トン (53%)

家庭系食品ロス  
247万トン (47%)



参考：農林水産省ホームページ



ちょっと待ったあ！

料理を作り過ぎていない？ 一度に買い過ぎていない？



今日からお家でできること

- ・冷蔵庫を整理し、買い過ぎないようにしましょう。
- ・スーパーでは前に陳列されているものから取りましょう。
- ・料理は食べられるものを食べきれる量だけ。
- ・野菜によっては皮や根、茎や芯も食べられます！  
(にんじんや大根の皮、ほうれん草の根、ブロッコリーの茎、キャベツの芯など。ごぼうの皮も土が落とせる程度にこするだけでOKです)

野菜の皮や根、茎や芯には栄養がたくさん含まれています。  
切り過ぎたり、剥き過ぎたりせず、おいしく調理していただき  
ましょう！

廃棄しがちな部位を活用したレシピを裏面に掲載しています♪



10月は食品ロス削減月間

食品ロス削減推進法では、10月を「食品ロス削減月間」、  
10月30日を「食品ロス削減の日」としています。

スーパーでのお買い物、調理や下処理の方法をいつもより少し  
だけ工夫してみるのはどうでしょう？

食品ロス削減国民運動ロゴマーク  
「ろすのん」



NO-FOODLOSS PROJECT

サンプラザ薬局グループ  
SUNPLAZA PHARMACY GROUP

