



食品ロスは世界的な問題になっており、一人ひとりが取り組んでいかなければなりません。食品ロス削減のために、あなたもできることから始めてみませんか。



外食・中食の食品ロス対策について教えてください。



食品ロスとは

食べ残しや売れ残り、期限が近いなど様々な理由で、食べられるのに捨てられてしまう食品のこと。日本の食品ロス量は年間で約 **472 万トン**、そのうちの 50%は**家庭**から発生しています。これは国民 1 人あたり**毎日おにぎり 1 個分(約 103g)**の食品を捨てていることになります。「もったいない」という状況が生じている一方で、世界の約 11 人に 1 人は栄養不足の状況にあるとされています。

食品ロスと SDGs

環境省 我が国の食品ロスの発生量の推計値（令和 4 年度）



SDGs って？

2030 年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標のことです。17 のゴール・169 のターゲットから構成され、地球上の「誰一人取り残さない」ことを誓っています。

食品ロスに関連の深い SDGs の目標

12. 作る責任・使う責任

捨てられる食品
(1 人あたりの量)
を半分に減らす



食品ロスは環境問題にも関係する？！

日本は多くの食品を輸入している一方で、大量の食品ロスを排出しています。食品ロスは「ごみ」として廃棄されるため、CO₂排出の問題にも影響します。

食品ロス削減のポイント ～外食・中食編～

- ✧ 食品ロス削減に積極的に取り組んでいるお店を選ぶ。
- ✧ ご飯を少なめにする、ミニサイズで注文するなど食べきれぬ量だけ注文・購入する。
- ✧ 家族やグループで食事の際は、料理をシェアする。
- ✧ お店と相談して持ち帰ることも検討する。
- ✧ 持ち帰った料理は傷む前に食べる。
- ✧ すぐに食べる食品は「てまえどり」を心がける。
- ✧ 宴会時は 3010(さんまるいちまる)運動に取り組む。

→ 乾杯後 30 分間とお開き前の 10 分間は、自分の席で食事を楽しみ食べ残しを減らす運動

世界での取り組み

アメリカ

飲食店での食品ロス削減のため、外食時に食べきれなかった料理を持ち帰るための容器や袋である「ドギーバッグ」の普及

フランス

世界初となる大型スーパー対象の「食品廃棄禁止法」が制定

日本でも、食べきれなかった料理を持ち帰るための容器を用意している飲食店や、賞味期限の見直し・季節商品は予約制での販売をしている企業など、ステッカーやポスターで食品ロス削減を宣言しているお店があります。

薬局とつながる 健康管理アプリ とりけあ



食事記録で一日の栄養バランスがわかる！
管理栄養士監修の健康レシピも満載♪



活動量も記録できる！
歩数・体重はグラフで管理！



おくすりアラームで飲み忘れ防止！



体調・健康診断の結果を記録！

Pick UP レシピ

大根の葉とじゃこの
生ふりかけ

「大根の葉」で検索！



インストール無料！

詳しくはこちら♪

