



令和6年 10月号

(作成者) 栄養士 野原正子



## 10月は食品ロス削減月間です

\*\* 家族みんなで、話す機会・考える機会が増えるといいですね。 \*\*



📍🇯🇵 日本では、本来食べられるのに捨てられる食品、いわゆる「食品ロス」が年間約600万トン発生しています。毎日、(大型10トン)トラック約1,640台分の食品を廃棄している計算です。



### 食品ロスを減らすために...

**ポイント1** 残さずに食べきりましょう。



食べものや作ってくれた人に感謝をして最後までおいしく食べよう!



ちょっと苦手な食べものも、まずは一口食べてみよう!



**ポイント2** 使い切れる分だけ買いましょう。



**ポイント3** 冷蔵庫の整理と「見える化」を心がけましょう。

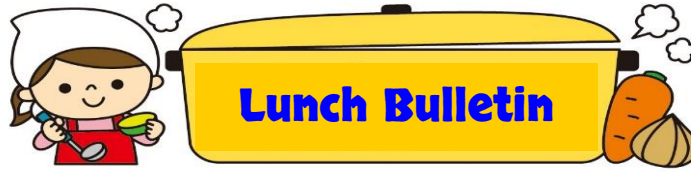
捨てられやすい食材	
1位	主食(ごはん、パン、麺類)
2位	野菜
3位	おかず
捨ててしまう理由	
1位	食べきれなかった
2位	傷ませてしまった
3位	賞味・消費期限が切れていた

## 食品ロスを減らしましょう

あなたも1日でお茶碗約1杯分の食べものを無駄にしているかも?!

つながってます

(引用) 消費者庁HP



OCTOBER 2024




Noahara Masako (Nutritionist)




## October is Food Loss Reduction Month



**\*\* It would be wonderful if families could have more opportunities to discuss and think about this issue together. \*\***



In Japan, approximately 6 million tons of food are wasted each year, food that is still perfectly edible. This equates to about 1,640 large trucks (10 tons each) of food being discarded every day.




While there are people around the world struggling with food scarcity, an immense amount of food is being thrown away.

## To reduce food loss...



**Point 1** Let's finish our food without leaving any leftovers.



Let's express our gratitude towards the food and those who prepared it, and enjoy every last bite!



Even if there are some foods you're not fond of, why not try taking just one bite!



**Point 2** Only buy what we can consume completely.

**Point 3** Make it a habit to organize our refrigerator and keep track of what we have.



### Commonly Wasted Food

- 1位 Staple foods (rice, bread, noodles)
- 2位 Vegetables
- 3位 Side dishes

### Reasons for Uneaten Food

- 1位 Couldn't finish eating
- 2位 Spoiled
- 3位 Expired

## LET'S WORK TOGETHER TO REDUCE FOOD LOSS

You might be **wasting** about **one bowl** of food every day!



つながってます  
We are all connected

(引用) 消費者庁HP