

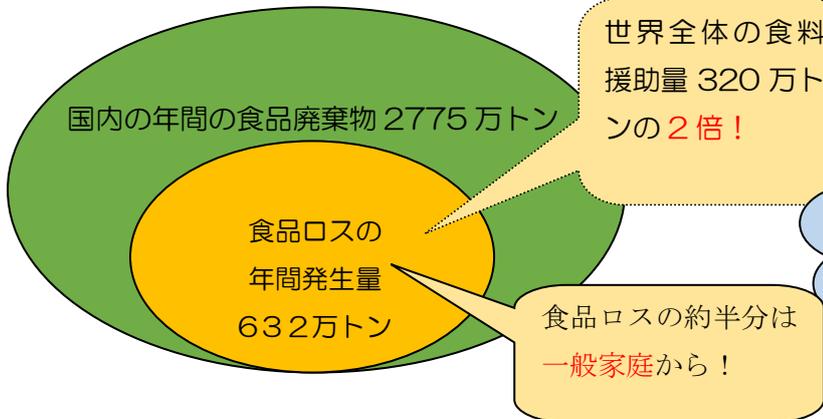
わたしから始まる高知の食育

～毎月 19 日は「食育の日」～



食品ロスのおはなし

食品ロスとは
食べられる状態であるにも関わらず廃棄される食品のことで、
小売店での売れ残り・期限切れ、製造過程で発生する規格外品、
飲食店や家庭での食べ残し・食材の余りなどが主な原因です。



ごみの処理にはコストがかかるし、そもそも、食料を海外からの輸入に頼る日本がこんな状況でいいのかなあ・・・。

リデュース(Reduce) **発生抑制** ～食品ロス削減のために、できることから始めよう～

家庭編

- 買い物
 - 事前に冷蔵庫内などをチェック
 - 必要な食材をこまめにゲット・・・食品ロスが多いのは野菜などの生鮮食品
 - 手前に陳列されている食品をチョイス・・・利用予定に照らして消費期限を確認する

- 調理
 - 残っている食材から使う・・・「いつか食べる」は食品ロス予備軍
 - 野菜や果物の皮は厚むきしない・・・生ゴミは減って、栄養は増える
 - 食材を上手に食べきる・・・定期的に冷蔵庫や収納庫を整理する日を決める

宴会編

- 参加者の好みや食べきれる量をチェックして、メニューをチョイス
- 30・10運動・・・宴会の始め 30 分とお開き前 10 分は、食事を楽しみ食べきりましょう
さんまる・いちまる

高知市では、平成 28 年度から、全国おいしい食べきり運動ネットワーク協議会に参加しています。
おいしい食べ物を適量で。残さず食べきりましょう!

