



健康かわら版

令和4年11月発行

No. 137

～第2次みやぎ21健康プランをすすめましょう～

減らそう！食品ロス

～11月はみやぎ食育月間です～

食品ロスとは？

「食品ロス」とは、「本来食べられるのに廃棄される食品」のことです。

「食品ロス」は、食べられるものが廃棄されるという「食料問題」、食料生産や廃棄の際にエネルギー消費をする「環境問題」を引き起こしており、世界的な問題となっています。



国民1人あたりの食品ロス量

日本の食品ロス量を見てみると、令和2年度の推計値では、年間約522トンとなっています。

約522トンは、日本人の1人当たりとすると1年で約41kgとなります。

これは日本人1人当たりで毎日お茶碗一杯分のご飯を捨てているのと近い量です。

日本の「食品ロス量」
約522万トン



国民1人当たり食品ロス量

1日約113g

※茶碗約1杯（約150g）
のご飯の量に近い量

年間約41kg

※年間1人当たりの米の消費量
（約53kg）に近い量

食品ロス削減のために

家庭で食品を捨ててしまう理由は、

- 1位 食べきれなかった
- 2位 傷ませてしまった
- 3位 賞味期限・消費期限が切れていた

となっています。

日々の食生活でできることを意識して、食品ロスを削減しましょう。

食品ロス削減のためにできること

日々の食生活では・・・

- ◆ 買い過ぎない ◆ 作りすぎない
- ◆ 食べ残さない ◆ よい状態で保管する

買い物する時は・・・

- ◆ 買い物前に手持ちの食材と期限を確認
- ◆ 必要な分だけ買う
- ◆ 期限表示を知って賢く買う



参考：農林水産省 食品ロス及びリサイクルをめぐる情勢（令和4年8月版），食品ロス削減ガイドブック

大崎地域で働く皆様の健康づくりを応援する情報満載のサイト「おおさき健康ナビ」もご活用ください!!

おおさき健康ナビ

検索

