



食料廃棄とは なんでしょか？

私たちは食料廃棄をしないようにしなければなりません。なぜなら、食料廃棄とは、食べられるにもかかわらず捨てられてしまったり、期限内に食べなかったため冷蔵庫の中で悪くなってしまったり、お皿に盛りすぎて残った食べ物を後で食べるのではなく捨ててしまった食料すべてを意味します。

世界全体で毎年、
13億トンの

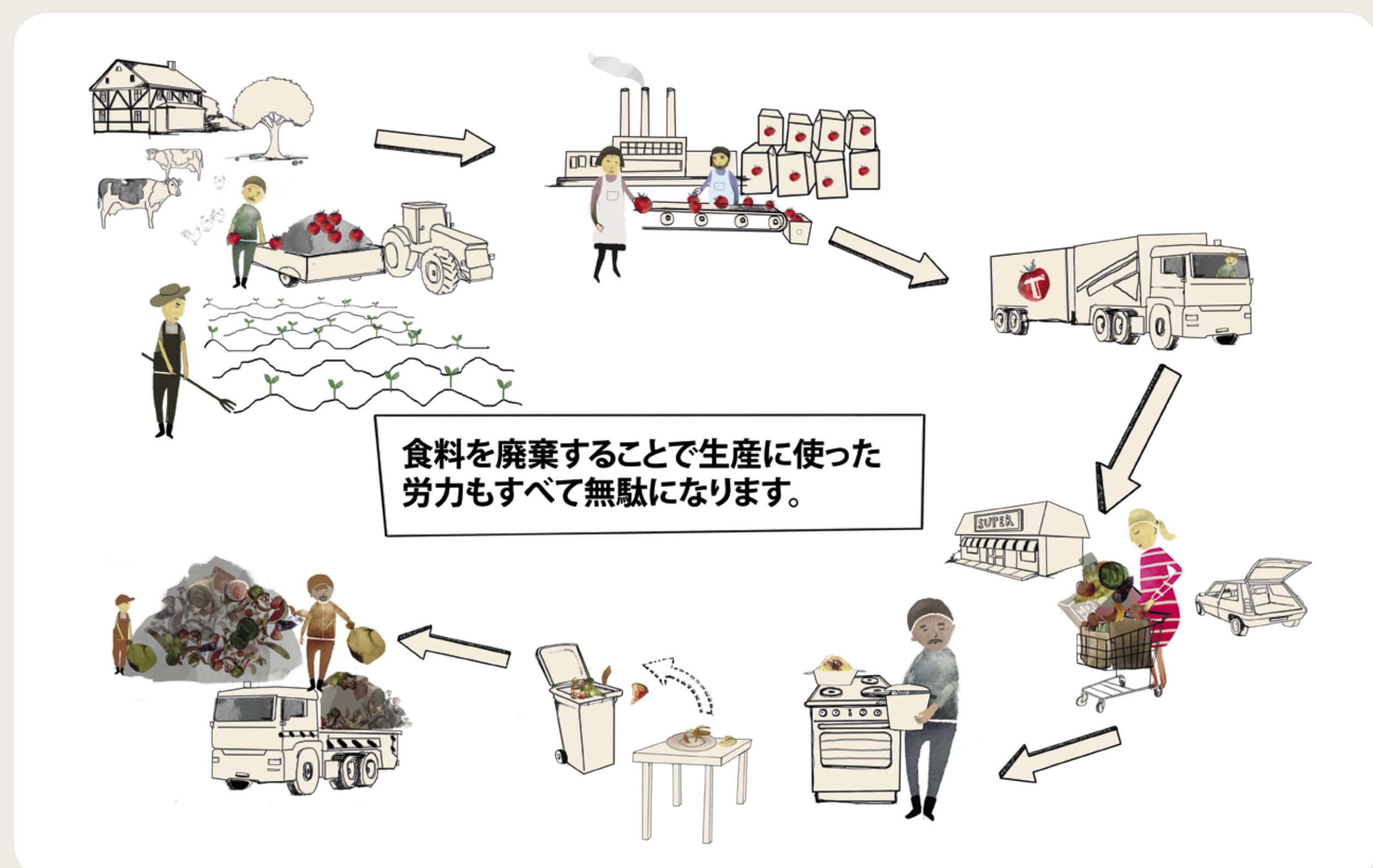
食料

が失われ、あるいは捨てられています。これは、人間の消費のために生産された食料の

約1/3 に当たります。

食料廃棄をやめる必要があります。なぜなら・・・

- ✓ 食料を廃棄することで、食料生産に使ったお金や労働力のほか、エネルギー、土地、水といった資源も無駄にしています。
- ✓ 食料廃棄は温室効果ガスの排出を増やし、気候変動の要因となります。



SAVE FOOD
Global Initiative on Food Loss
and Waste Reduction



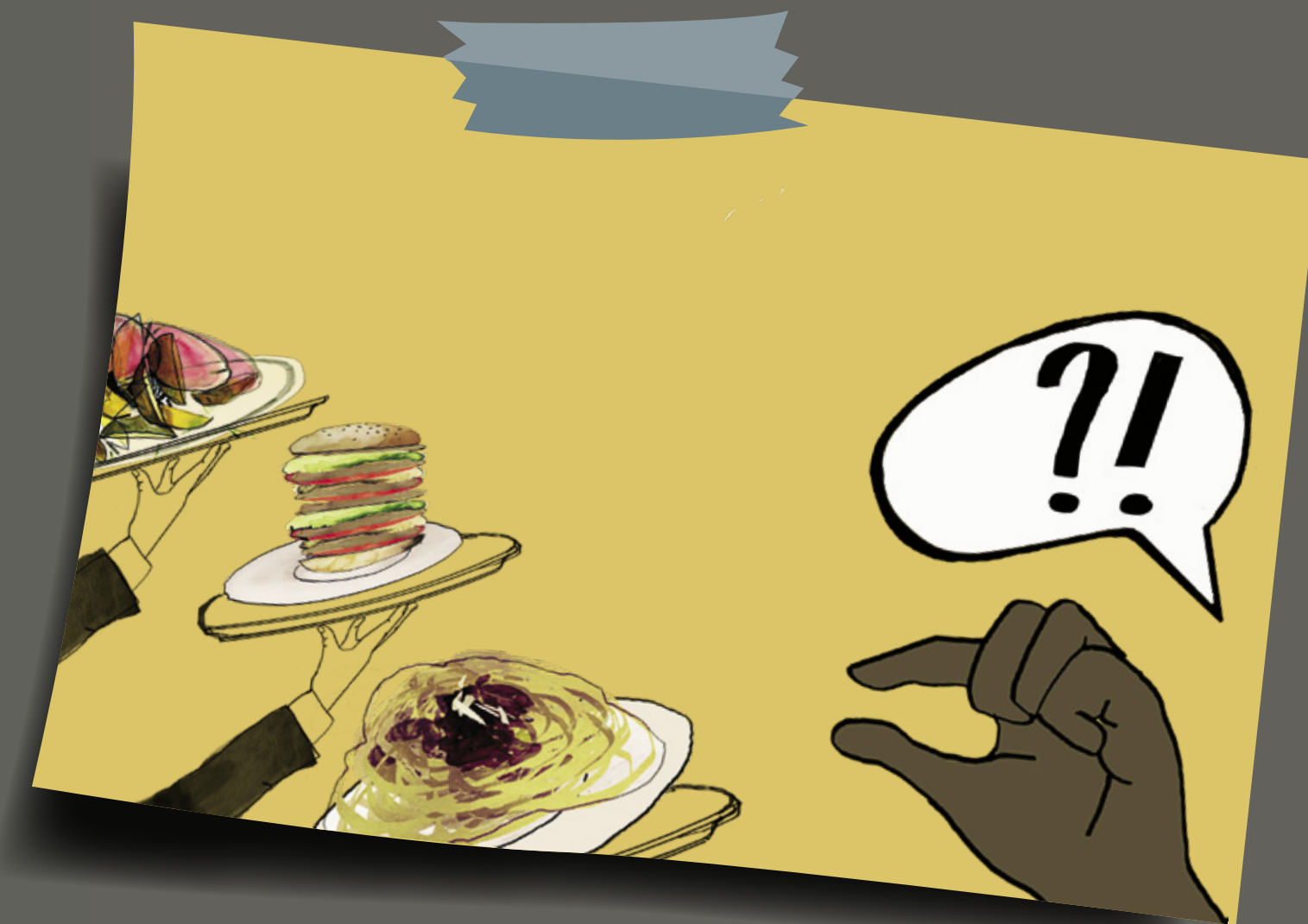
© FAO, 2018

Food and Agriculture Organization
of the United Nations (FAO)
Viale delle Terme di Caracalla
00153 Rome, Italy

www.fao.org/save-food
Save-Food@fao.org

食料廃棄を減らす9つの簡単なコツ

良い事をしよう、そして食べ物を救おう！

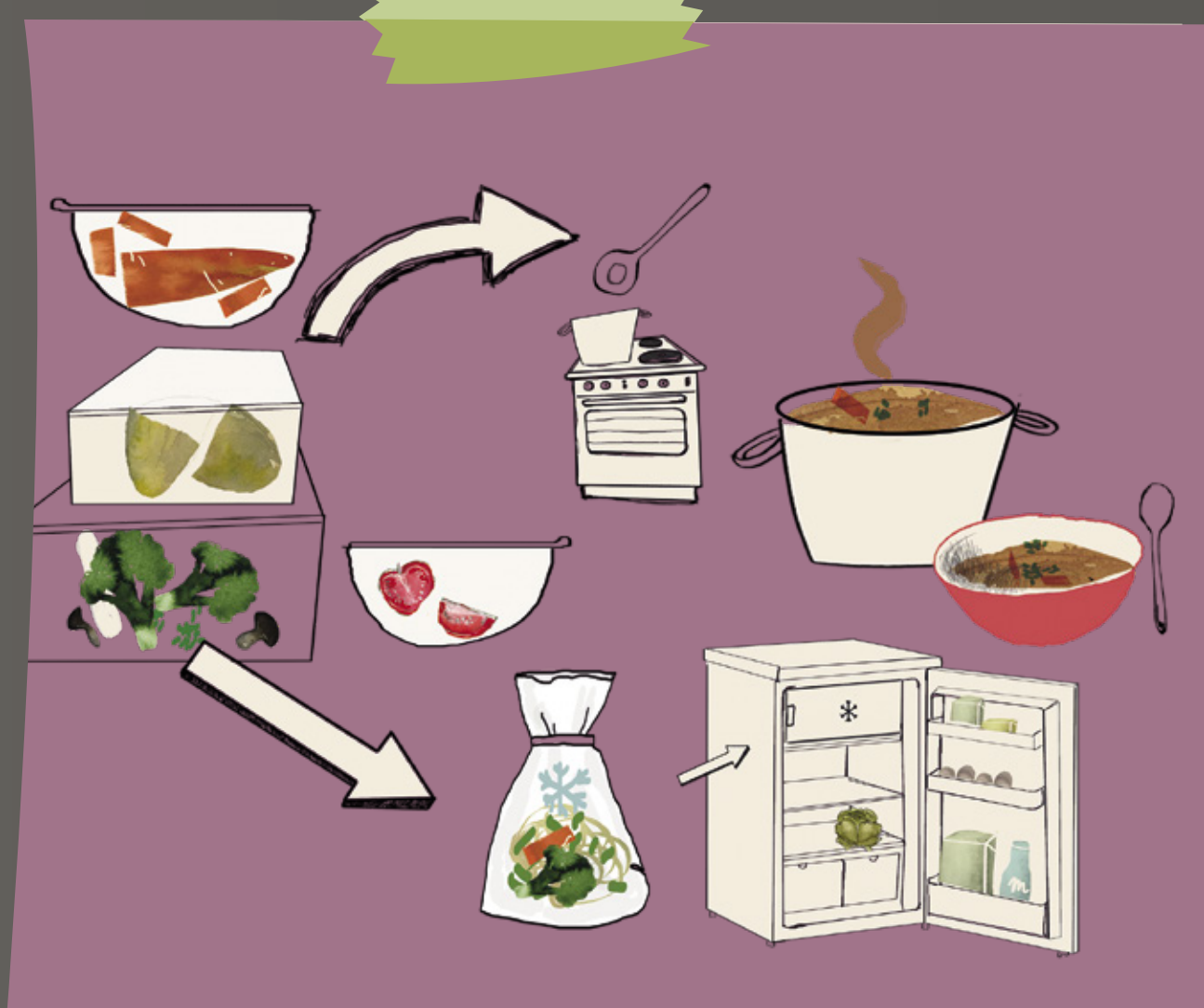


1 少量を頼みましょう

食事を始める時は、まず少なめの量をお皿に盛るようにしましょう。まだ食べられるようなら、いつでもおかわりできます。

2 残りものをうまく活用しましょう

残り物をゴミ箱に捨ててしまうのではなく、明日の料理の材料にするか、または、同じ料理をもう一度温めて食べるようにしましょう。残り物を使う場合、食事の準備が終わって2時間以内に冷蔵庫か冷凍庫に入れておくことがとても大切です。覚えておきましょう！



3 賢く買い物しましょう

食べ物が悪くなる前に食べられる以上の量を買ってしまうことが多いです。買い過ぎないようにするため、前もって計画を立て、買い物リストを作り、そして空腹で買い物に行かないことです。

4 見た目が変わった果物や野菜も買うようにしましょう

形が少し変な果物や野菜を売るお店や市場はたくさんあります。これらは、普通の形や色をしたものと同じく、食べるのに問題ありません。食料が廃棄されてしまわないためにも、見た目が変な果物や野菜も買しましょう。



5 冷蔵庫の中を確認しましょう

食べ物が冷蔵庫で長時間、適切に保管・保存されるよう、冷蔵庫を正しい温度(1~5°C)に設定し、食料を冷蔵庫の正しい位置に保存して、食品の包装や冷蔵庫の説明書に従いましょう。冷蔵庫の中に、食べ物を入れすぎないようにしましょう。そうすれば少ないエネルギーで済み、買った食料を使い忘れる可能性も低くなります。

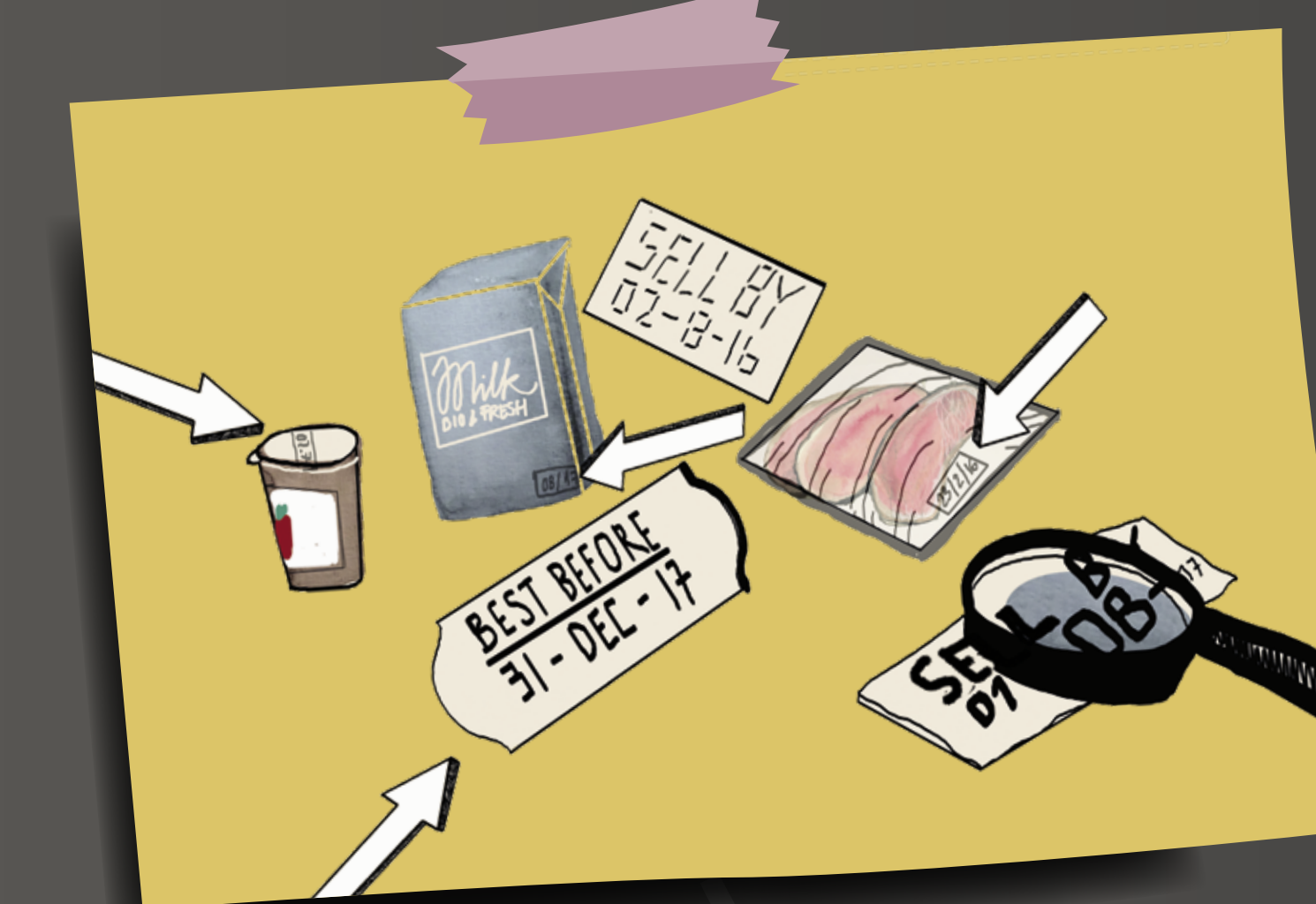
6 “先に入れたものは、先に出す”を実践しましょう

買い物したものをしまう時、冷蔵庫や食料棚にしまった食べ物の順番を入れ替えましょう。古いものを前に出し、長持ちする一番新しいものを後ろにしましょう。その時、新しい食べ物でも早めに食べる必要があるものもあるので、消費期限と賞味期限に気をつけましょう。



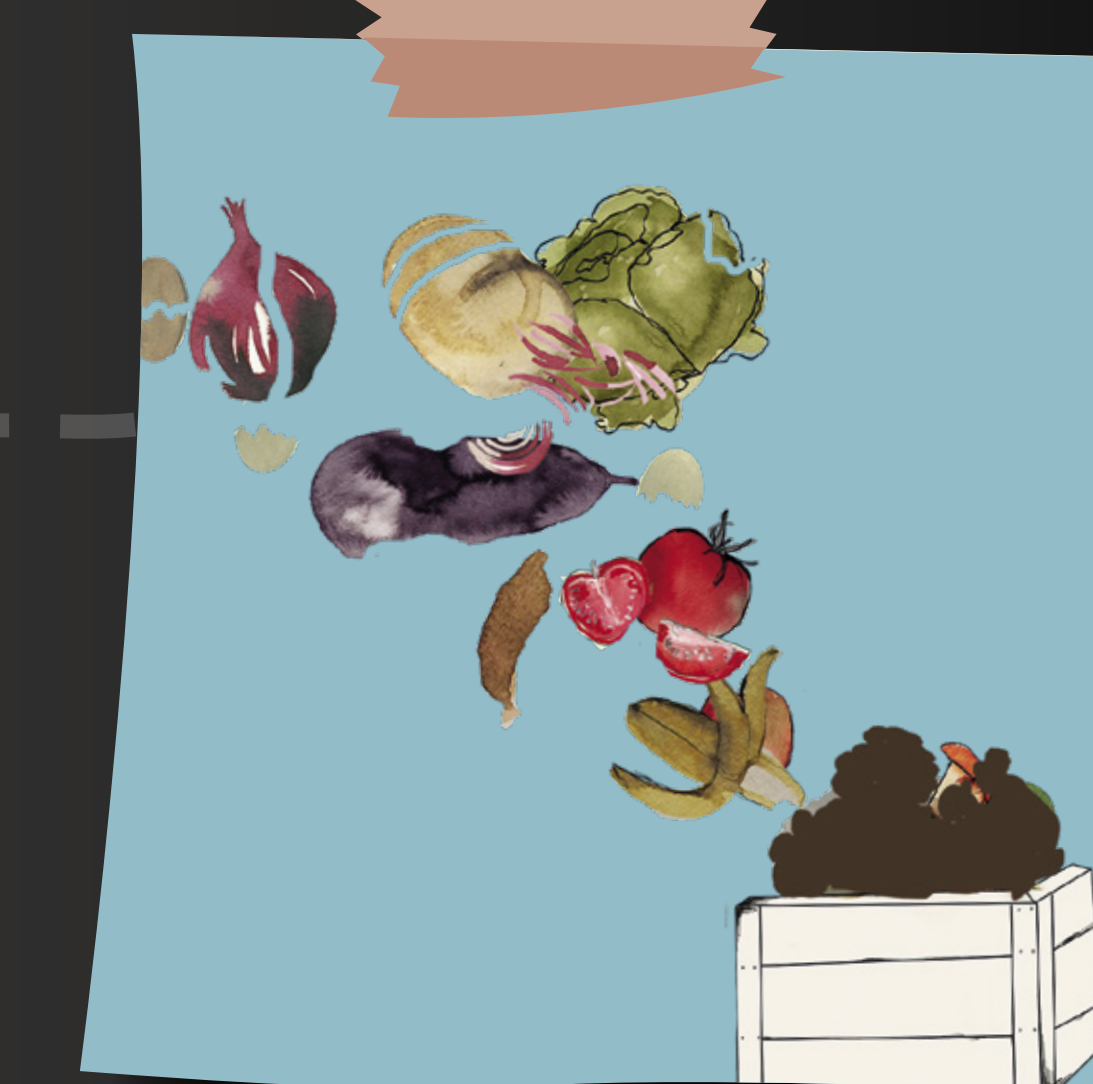
7 食べ物の期限を理解しましょう

食べ物の「消費期限」が過ぎてしまったら、食べるために安全ではなくなります。一方で、「賞味期限」は食べ物が匂いや食感、味の点でベストの状態にあることを示すに過ぎません。きちんと保管されていたら、保存がきく食べ物の多くは賞味期限が過ぎた後でも食べられます。



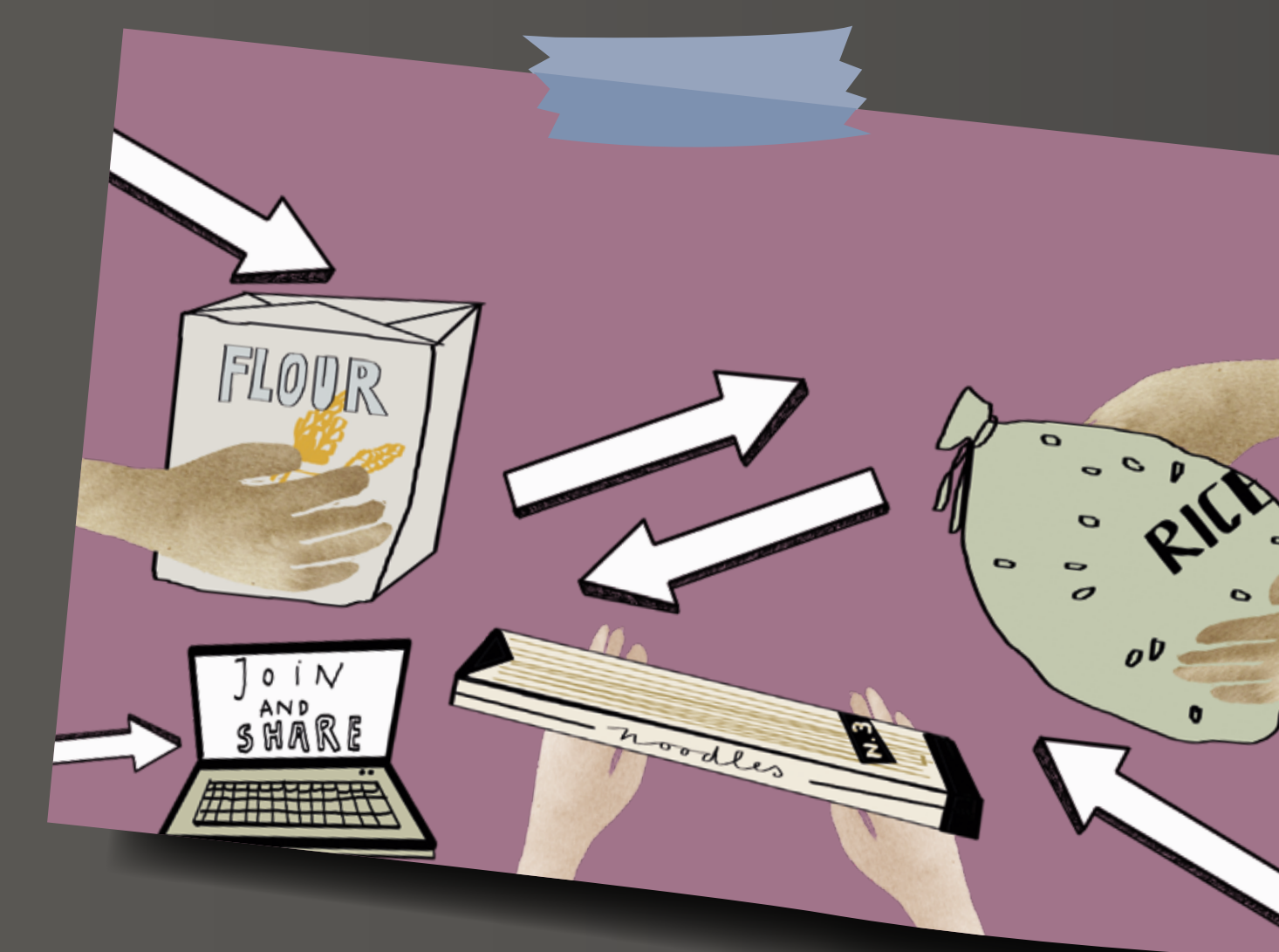
8 廃棄を堆肥に変えましょう

最終的に食べ物を捨てることになってしまったら、庭の肥料に変えてみましょう。食べ物をゴミ箱に捨て、そのゴミを運んだり、処分したりして温室効果ガスを排出させてしまうより、食べ残しや果物、野菜の皮を入れる堆肥容器を置いてみてはいかがでしょうか。



9 分け合うことは気遣うこと：分かち合いましょう

余った食べ物を必要とする人にあげましょう。衛生状態が確保でき、どこに食べ物が渡ったかなど追跡ができるようなら、余った食べ物を必要とする人に分けることは簡単にできます。食料支援団体に余った食べ物を寄付したり、食料廃棄を減らすため、自分たちが使う食堂やお店、町がすでにどのような取り組みを行っているのか調べてみましょう。



一緒に食料廃棄を解決できます。だから良い事をしよう、そして食べ物を救おう！