もったいないを見直そう
～フードロスを防ぐために～

〈調べようと思ったきっかけ〉

レストランで多くの料理が残されているのを目にし、

「もったいない」と感じたので現状を調べてみることにしました。

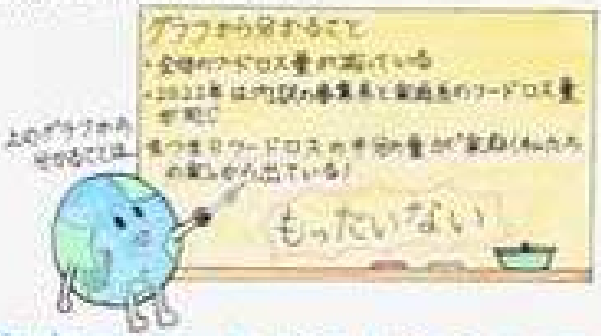
〈フードロスとは〉

本来はまだ食べられるが他であるにもかかわらず、

廃棄されてしまう食品のことです。

日本全体のフードロスの増減と事業 vs 家庭





・実際どのくらい?

2023年度のフードロス量は年間464万トンで、これを国民1人あたりに計算し直すと、毎日約100gの食べ物を捨てていることになります。

100gはちょうど"おにぎり1個分"の重さです。

つまり私たちは毎日おにぎり1個分の食べ物を捨ててしまっているので



・世界の食糧支援量と日本のフードロス



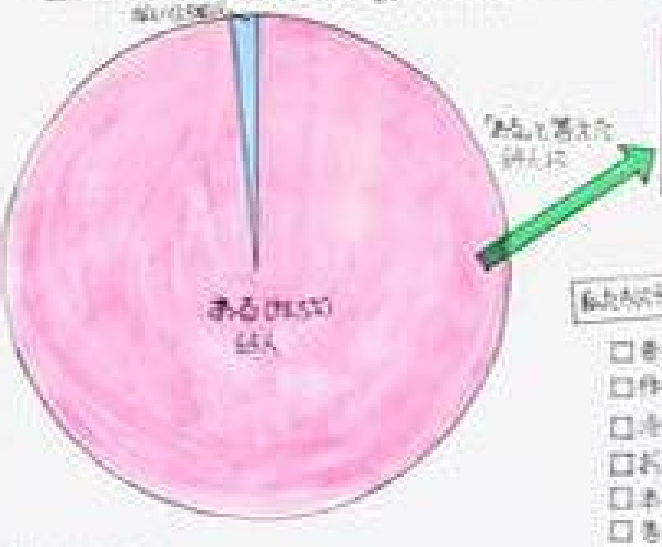
世界で飢えに苦しむ人々に届けられる食糧援助量を遥かに上回る、日本1国だけで捨てているフードロス量の多さには驚きを隠せません。

世界のどこかでは食べ物がなくて命を落としている人がいるのに、日本では大量に捨てられているのが現状です。この不平等な現実を変えるためにまずは私たちの生活から、できることを見つけていく必要があります。私たちの"もったいない"という意識と行動が、世界の未来を大きく変える第一歩になります。

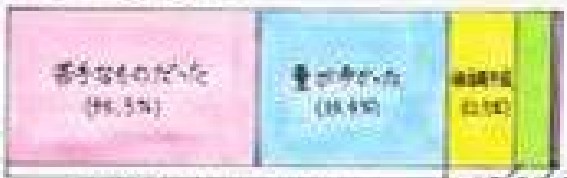
家庭のフードロスを減らしていくためにはどうすればいい?

みんなのフードロスの状況

Q.今までに食べ物を残した経験はありますか?



Q.なぜ残しましたか?



Q.どれくらいの頻度で残していますか?



私たちにできること

- □ 好きなものは最後にとっておくように盛りつける!
- □ 作るときは、みんなのお腹の空き具合を聞く!
- □ 冷蔵庫の中身をチェックしてから買い物へ!
- □ お店では、賞味期限の"長い順"ではなく"近い順"から買う!
- □ 本当に食べきれる量だけ買う!
- □ 食べ残しをしたら、まずは"一口だけ"チャレンジしてみる! など



〈まとめ〉

フードロスの半分が家庭系で、食べ残しの理由はすべて改善できる内容が多いと分かりました。世界の食糧支援量を超える食品が日本で廃棄されている現状を変えるには、私たち一人ひとりの"もったいない"という気づきが欠かせません。これからは名言だけで終わらせず、自分の体調や家庭の状況に合わせて工夫し、身近なところからフードロス削減に取り組みたいです。