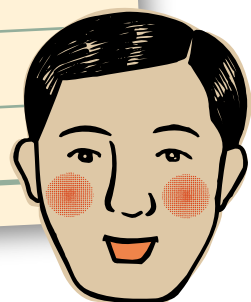
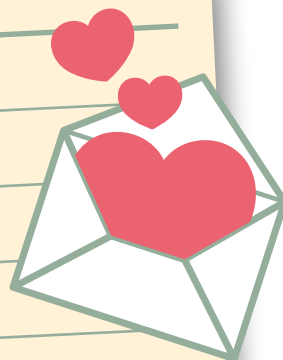


日々、口にしている食べ物は、自然の恵みと、生産者によって愛情たっぷりに育てられ、多くの人の手を介して私たちのもとに届きます。「期限が切れた」「多く買いすぎた・作りすぎた」、そんな理由で捨ててしまっは、せっかくの食材がモッタナイ！

食材を最後まで使いきることで捨てる部分を減らす。リメイクしたり、上手に保存して、おいしく味わう。そんな工夫が大切です。

“食を愛し、大切にすること、食品ロスを減らす。この冊子をヒントに、ライフスタイルに合ったやり方で、できることから始めてみましょう。”

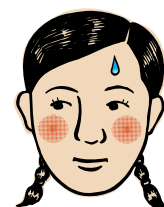


ワケルくん

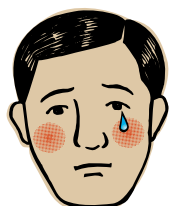
## 食品ロスとは

最近ニュースなどでもよく耳にする「食品ロス」は、まだ食べられるのに捨てられている食品のことです。世界的な問題であり、日本でも年間約523万トンの食品ロスが発生。その約半分は家庭から出ています。食品ロス削減のためには、家庭での取り組みが必須です。

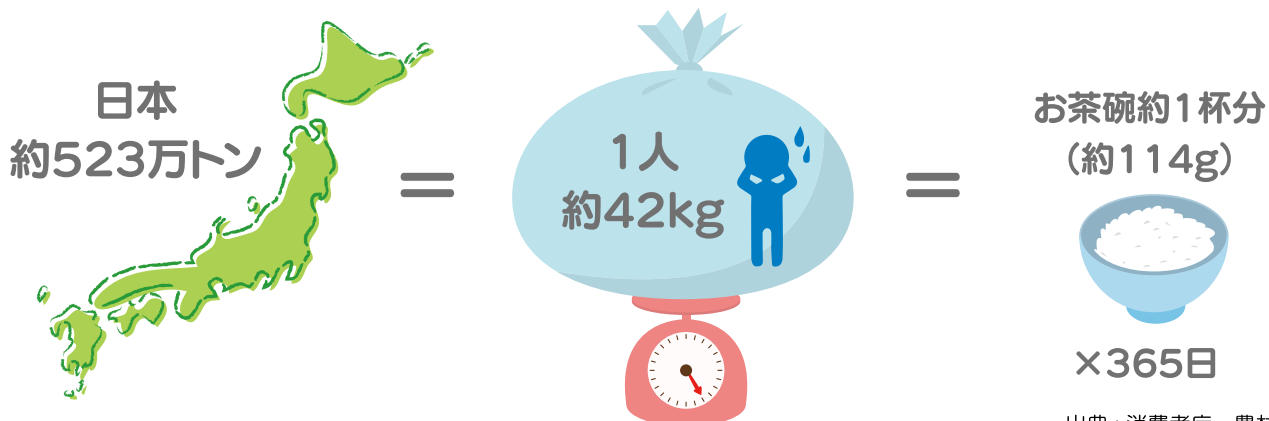
量が多すぎてピンとこないなあ…



ワケミちゃん



年間約523万トンを日本国民1人あたりに換算すると年間約42kg、毎日お茶碗約1杯分に近い量のごはん(約114g)を捨てている計算になるんだよ



出典：消費者庁・農林水産省

# 賞味期限はおいしい目安

**消費期限＝過ぎたら食べない方がよい期限のこと**

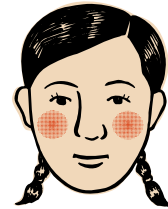
例えば… 弁当、サンドイッチ、総菜など

**賞味期限＝おいしく食べることができる期限のこと**

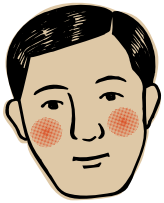
例えば… スナック菓子、カップめん、缶詰など  
期限を過ぎてもすぐに食べられないというわけではありません

傷みやすい食品には消費期限、比較的日持ちする食品には賞味期限が設定されています。どちらも定められた方法で未開封で保存した場合の期限です。開封したら速やかに消費しましょう！

賞味期限が過ぎたものを食べるときには  
 どんなことに気を付けたらいいのかしら？



味やにおい、見た目の  
 変化がないかなど、  
 まだ食べられるかどうか  
 確認することが大事だよ



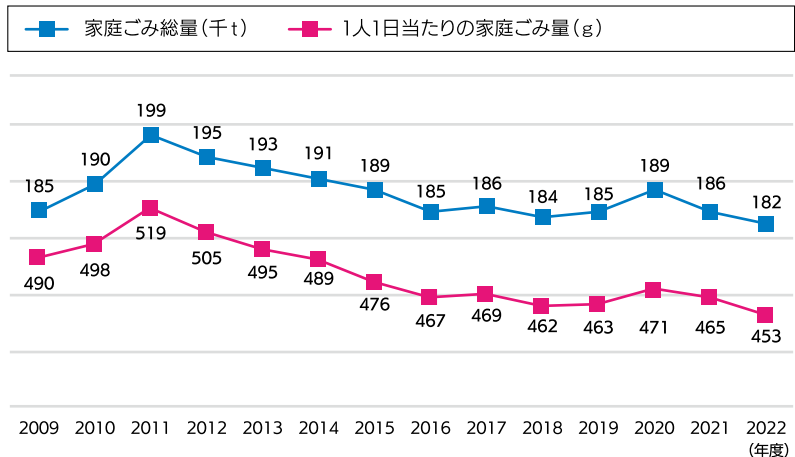
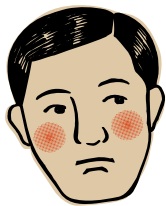
**【食べる前によく確認しよう!】**

- 定められた方法により未開封の状態で保存されていたか
- 味やにおいが変化していないか
- 粘りや濁りなど見た目に変化していないか
- ※少しでも変化を感じたら食べないようにしましょう

仙台市のごみの量はどのくらいなの？



1人1日あたりの  
 家庭ごみの量は  
 453gだよ



出典：仙台市

