

# 栄養ニュース

第75号

発行日：平成29年10月19日

福岡市民病院 栄養管理室



今月の担当は  
管理栄養士  
白石です

10月16日は「世界食料デー」です。国連が定めた世界の食料問題を考える日ですが、日本では10月1日～10月31日を「世界食料デー月間」としています。この機会に、私たちにできることはないか、一緒に考えてみませんか？



世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているにもかかわらず、7億9500万人(9人に1人)が飢えています。日本は約6割の食料を海外からの輸入に頼っていますが、その一方で、毎年約2800万トンの食料が捨てられていて、そのうち食べ残しや賞味期限切れ、まだ食べられるはずのものが、632万トンもあります。

## 『食べられるのに捨てられる＝食品ロス』を減らそう！

日本の食品ロス

世界の食糧援助量

632万トン > 320万トン

日本での「食品ロス」は、年間約632万トンに上りそのうちの約半数は家庭から発生しています。これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料援助量の約2倍の量になります。大切な食べ物を無駄なく消費し、食品ロスを減らして環境面や家計面にもプラスになるよう工夫しましょう。

※まだ食べられるのに捨てられている食べ物



国民一人ひとりが毎日おにぎり1～2個を捨てていることに！

|             | 食品ロスとなっているもの   | 発生量     |
|-------------|--|---------|
| 食品メーカー      | 定番カット食品や期限を超えた食品などの返品<br>製造過程で発生する印刷ミスなどの規格外品        | 約330万トン |
| 小売店         | 新商品販売や規格変更に合わせて店頭から撤去された食品<br>期限を超えたなどで販売できなくなった在庫など |         |
| レストランなどの飲食店 | 客が食べ残した料理<br>客に提供できなかった仕込み済みの食材など                    |         |
| 家庭          | 調理の際に食べられる部分を捨てている<br>食べ残し<br>冷蔵庫などに入れたまま期限を超えた食品など  | 約302万トン |
| 合計          |  | 約632万トン |



## 「食品ロス」を減らす工夫

### ～買い過ぎない、使いきる、食べきる～

安いからといって買い過ぎたり、在庫があるのを忘れて買ってしまい、使いきれずに腐らせてしまったり…そんな無駄を防ぐためにも、買い物前に食品の在庫チェックをする習慣をつけましょう。

また、食べ残しを減らすために、料理は食べられる量だけ作るようにしましょう。

### ～外食時の食べ残しを減らす～

注文する際に料理のボリュームを確認し、食べきれないと思ったら「少なめにできますか？」などお願ひしたり、セットメニューで食べられない1品があれば、あらかじめそれを抜いてもらいましょう。



一人ひとりの取り組みが必要です、できることから始めましょう！