

# 消費生活ほっと通信



ペン君

テーマ 「おうちの食品ロスを減らそう！」

- ・食品ロスとは？
- ・家庭でできる「食品ロス」削減は？



フクロウ博士

10月は、「食品ロス削減月間」です。私たちができる食品ロス削減について考えます。

## 食品ロスとは？



**食品ロス**とは、食べられるのに捨てられている食品のことだよ。日本では、522万トン（令和2年度）の食品ロスが発生していて、そのうち、約半分は家庭から出ているんだよ。食品ロスを減らすことは、環境保全にも、ごみ処理の経費削減にもつながるんだ。SDGsの目標12「つくる責任つかう責任」を達成するためにも、食品ロスを減らすことが大事だね。

### 消費期限と賞味期限の違いは？

食品の期限表示は、「消費期限」と「賞味期限」の2種類があります。いずれも開封していない状態で、表示されている保存方法で保存した場合の期限が表示されています。

「消費期限」は、「食べても安全な期限」、「賞味期限」は「おいしく食べることができる期限」です。「賞味期限」は、過ぎてもすぐに廃棄せずに自分で食べられるかどうかを判断することも大切です。

### 知っていますか？フードバンク

包装の印字ミスや賞味期限が近いなど、食品の品質には問題はないのに通常の販売が困難な食品・食材をNPO等が食品メーカーから引き取って、必要としている施設や団体に無償に提供する活動です。



# 家庭でできる「食品ロス」削減は？



「食品ロス」は、少しの工夫や行動で減らすことができるよ。必要な量だけ購入して食べることがポイントだよ！

## 買物

事前に冷蔵庫内などをチェック →メモ書きや携帯・スマホで撮影した画像が有効。

買物は使う分だけ →使う・食べられる量を購入しましょう。

手前に陳列されている食品を選ぶ →家庭での利用予定に照らして期限表示を確認しましょう。



## 保存

最適な保存場所に →保存方法に従って最適な場所に保存。

まとめて下処理 →冷凍・乾燥・塩蔵などでストック。

ローリングストック →期限の長い食品を奥に、近い食品を手前に。



## 調理

残っている食材から使う →「いつかは食べる」食品は食品ロス予備軍。

食べきれぬ量を作る →体調や健康にも配慮。

食材を上手に食べきる →定期的に冷蔵庫や収納庫を整理する日を決める。



消費者庁HPより

1人1人が「もったいない」という気持ちで取り組むことが大事なんだね！



## 18歳から「大人」！若者に気を付けてほしい消費者トラブル

### 【男性も増加！脱毛エステのトラブル】

全国の消費生活センター等には脱毛エステについての相談が多く寄せられています。契約当事者の年代をみると、10～20歳代の割合が高く、性別では女性が多いものの近年は男性からの相談も増加しています。

事例：「体験後に強引に契約を迫られ、契約してしまった」

少しでも不安に思ったら早めに消費生活センター等に相談しましょう。



！ 困ったときは、消費生活センターに相談しましょう ！  
豊島区在住・在勤・在学の方の商品の購入や契約のトラブルなど、  
消費生活に関する相談は、豊島区消費生活センター相談窓口で受け付けています。

**【相談専用ダイヤル】 ☎03-3984-5515**

(午前9時30分から午後4時 土・日・祝日・年末年始を除く)