

## 「4R」から見る食品ロス

私たちの生活は「衣食住」の三大要素で成り立っています。その生活から切り離せない関係にあるのがごみ問題です。小学校4年生社会科でも学習するように、4Rがごみ削減の重要なカギになります。一人ひとりがこの4Rについて気をつけることで、ごみを減らすことにつながります。ここでは衣食住の中の「食」から4R生活を考えてみましょう。

① <b>リフューズ(Refuse)</b> いらぬものは断る	<b>4R</b>	③ <b>リユース(Reuse)</b> 繰り返し使う
② <b>リデュース(Reduce)</b> ごみになるものを減らす		④ <b>リサイクル(Recycle)</b> 資源として再利用する

**「もったいない」で食べ物を救え!**  
食品ロスとは、「食べられるのに、捨てられている食品」のことです。

国民1人当たり食品ロス量

1日 約113g (お茶碗軽く1杯)

年間 約41kg



食べ残し

作りすぎや、好ききらいのために残した食品はありませんか？

買いすぎ

買ったのに食べきれなかった食品はありませんか？

期限切れ

消費期限や賞味期限が切れて、捨ててしまった食品はありませんか？

### なぜ食品ロスを減らすの？

食費が無駄になる

1軒の家で使うお金のうち、食料で使うお金は、全体の約4分の1の割合をしめています。食品ロスは、買わなくてもよいものにお金を使ってしまったことになります。

地球温暖化が進む

食料生産やごみ処理にエネルギーを多く使うと、地球温暖化が進みます。また、ごみを埋め立てると、メタンという気体が発生し、これも地球温暖化の原因になります。

## 学校給食での食品ロス削減

食べきる



食べる時間を長くする

みんなで協力し、準備や後片付けを効率よくして、食べる時間を長くしましょう。できたてのおいしさも味わえ、ゆっくりよく噛んで食べることに繋がります。

食べ物について学ぶ

食べ物に関わる人へ感謝の気持ちをもって食べましょう。食材の栄養素や、正しい食生活を学ぶことで食の大切さを感じることができます。

## おうちでの食品ロス削減

買いすぎない



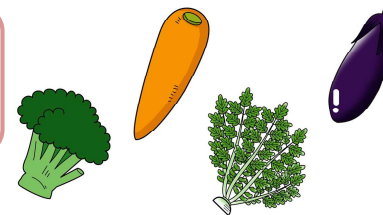
買い物前に食材チェック

買い物をした後に、冷蔵庫や食品庫に同じ食材があったことに気づくと無駄になることがあります。事前に把握しておきましょう。

必要な分だけ買う

お得なまとめ買いをしたものの、使わずに期限が過ぎてしまうと、捨ててしまうことになります。必要な時に必要な量を買うようにしましょう。

使いきる



ヘタ・茎・皮まで使う

いつもなら捨てる部分でも工夫すればおいしい料理に変わります。さらに栄養価がアップしたり、いつもと違った食感も味わえます。



リメイクする

残った肉じゃがをカレーに、ミートソースをグラタンに、かぼちゃの煮物をポタージュにするなど、廃棄せず使いきる工夫をしましょう。