

10月は「食品ロス削減月間」！！

10月16日は「世界食料デー」。そして10月30日は「食品ロス削減の日」というように、どちらも食料問題について考える日が定められています。
実りの秋ではありますが、それと同時に私たちひとりひとりが食品の大切さについて再確認する機会にしませんか？

日本の食品ロスってどれくらい？

日本では、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品が**年間464万トン**。
家庭からも事業所からも、ほぼ同じくらい出ています。
年々、どちらも減少の傾向にはありますが、私たちが日々の生活の中でできることがたくさんあります。

出典：2023(令和5)年度食品ロス量推計値の公表について | 消費者庁

家庭系
食品ロス
(50.2%)

233万
トン

事業系
食品ロス
(49.8%)

231万
トン



私たちができる3つの「ない」と企業の取り組み

出典：令和6年度版食品ロス削減ガイドブック
：賞味期限を延長する3つの方法 | ショクビズ！

買いすぎない

家にある食品と照らし合わせて、また、予定を考えて、必要な分だけ買いましょう。



作りすぎない

体調や家族の予定などを考えて、作りすぎないようにしましょう。



食べ残さない

作った料理は、早めに、おいしく食べきりましょう。野菜の皮などの過剰廃棄にも気を付けましょう。



賞味期限を「年月」表示へ

製造から賞味期限が3ヶ月を超えるものについては1日単位での管理が必要なくなりました。

賞味期限：
2025年10月1日
↓
2025年10月

包装資材や容器の見直し

包装容器の素材や構造、密閉性、梱包について改良することで賞味期限を延ばしています。



根拠に基づいた食品検査

「理化学試験」「微生物試験」「官能評価」の3つの試験項目で科学的根拠に基づいた賞味期限を設定しています。



全部使って栄養満点！「ブロッコリー丸ごとパスタ」

捨てるとこなし！



【作り方】

1. にんにくはみじん切り、ブロッコリーは房と茎に分け、房は1つずつ分けて半分くらいに、茎はざく切りに。少し大きめでもOK。
2. パスタをゆでる鍋に水を張り、水の量に対して1%の塩を加えて沸騰させる。
3. 沸騰した鍋に切ったブロッコリーを入れ、10分ほどゆでる。
4. フライパンににんにくと唐辛子、オリーブオイルを入れて弱火でふつふつと熱し、香りが出てきたらアンチョビを加えてつぶす。
5. 4.に3.のブロッコリーとゆで汁をおたま2杯ほど加え、くたくたになるまで煮込んだら、フォークなどで細かくつぶす。
6. ブロッコリーをふでた鍋に減った分のお湯を足したら、パスタを規定時間より1分短く茹で、5.のソースに加えてよくなじませる。
7. 盛り付けて粉チーズをかけたら完成です。 <https://youtu.be/3YavQTDc3Gw>

【材料(2人分)】

パスタ・・・200g
アンチョビ・・・2切れ
ブロッコリー・・・1株
唐辛子(輪切り)・・・1本分
オリーブオイル・・・大さじ4
にんにく・・・1欠片
粉チーズ・・・適量

栄養量 (1人分)

エネルギー：427kcal 食塩相当量：2.0g
たんぱく質：17.0g 食物繊維量：11.0g



この記事に関する
お問い合わせは
内線3202まで