

この数字は 为什么呢？



石元 三千代
本会管理栄養士

このコラムでは、食と健康に関する数字から
日頃の習慣の振り返りにつながるような情報をご紹介します。

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝

第11回

約472万トン

→ 日本の年間の食品ロス量※1

◆食品ロスとは

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことをいいます。

日本では、年間472万トン発生しており、日本の人口1人当たり約103g（おにぎりにして1個分相当）を毎日捨てている計算になるとのことです。

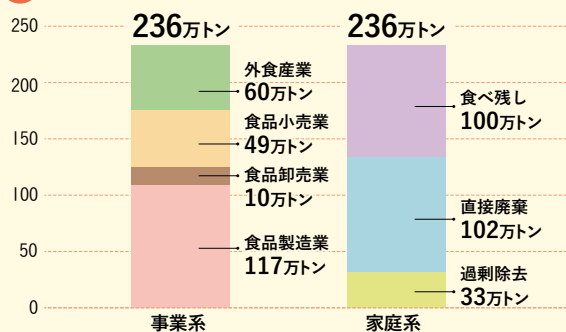
◆食品ロス量の半分は家庭から

食品ロスは事業系と家庭系の2つに大きく分けられます。全食品のロス量のうち、家庭から出されている食品ロス量はその半分です（図）。

家庭系食品ロスとは①食べ残し②期限切れなど食べずに捨ててしまう直接廃棄③野菜の皮の剥き過ぎなど食べられる部分まで捨てる過剰除去——です。

食品ロスはごみ焼却時の二酸化炭素排出量の増加を招き、社会問題になっています。

図 食品ロスの内訳



※合計の記載について、小数点以下を四捨五入により端数処理しているため、合計値が一致しない場合があります。
出典：「食品ロス削減ガイドブック（令和6年度版）」P9（消費者庁）
(https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/information/food_loss/pamphlet/assets/consumer_education_cms201_202400826_0001.pdfを基に作成)

◆消費期限と賞味期限

食品ロス削減のため、期限表示の意味を正しく理解することが大切です。

消費期限は「示された期限内に食べることを示しています。賞味期限は「おいしく食べられる期間の目安」です。期限が過ぎても食べられなくなるということではありません。いずれも未開封で、表示されている保存方法により保存した場合の期限です。開封したらできる限り早めに食べきりましょう。

実際に工夫してみると

冷蔵庫の奥から「いつのだろう？」という食品を発見したことがあります。

食品の置き場所を決めて、買い足した時は古いものを手前に出したり、奥まで見えるよう詰め込み過ぎないように整理整頓を心がけています。

また、近年、災害時用に食品を家庭で備蓄することが推奨されていますが、備えたまますっかり忘れていませんか？ 国の調査では、備蓄食品の賞味期限が切れた経験がある人は65.5%※2でした。日頃の食事に取り入れながら上手に使いまわしていきましょう。

◆「もったいない」で食品ロスをゼロに

政府は食品ロス削減推進法※3に基づき、食品ロス削減へのさまざまな取り組みを進めています。

毎年10月を食品ロス削減月間、10月30日を食品ロス削減の日と定め、普及・啓発のための活動も推進しています。

家庭の食品ロスを減らす3つのコツは「買い過ぎない」「作り過ぎない」「食べ残さない」です。少しの意識や工夫が食品ロスを減らすことにつながります。

※1 2022(令和4)年度食品ロス量推計値(農林水産省・環境省)より

※2 国民生活センター(令和3年3月4日:災害に備えた食品の備蓄に関する実態調査) 参考資料:食品ロス削減ガイドブック(消費者庁)

※3 正式名称:食品ロスの削減の推進に関する法律(令和元年法律第19号)