

10月

食品ロスを削減しよう



OCTOBER

3R 推進月間・食品ロス削減月間 (10/1~10/31)

日曜日 (SUN)	月曜日 (MON)	火曜日 (TUE)	水曜日 (WED)	木曜日 (THU)	金曜日 (FRI)	土曜日 (SAT)
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8 寒露	9	10
11	12 スポーツの日	13 国際防災の日	14	15	16 世界食料デー	17
18	19	20 土用	21	22	23 霜降	24
25	26	27	28	29	30 食品ロス削減の日	31
1	2	メモ:				

「食品ロス」って何？

「食品ロス」とは、まだ食べられるにもかかわらず、捨てられてしまう食品のことです。日本の食品ロスは、全体で 464 万トン排出されており、家庭からはその半分の 233 万トン を占めています。(令和5年度推計) これは国民一人当たり年間37kg、毎日 102g (おにぎり 1 個分) に当たります。食品ロスを減らすためには、事業者、家庭双方で取り組む必要があります。日々の食生活で食品ロスをなくす行動を心がけましょう。



食品ロスを減らす3つのコツ

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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。作りすぎタイプ、買いすぎタイプ、ためこみタイプ、よくばりタイプ、かたづけ下手タイプ、自分のタイプを知ることによって減らすことができます。



出典) 消費者庁「食品ロス削減ガイドブック令和7年度版」



● 10月の使用量をチェックしましょう。

	電気	都市ガス	LPガス	水道	ガソリン	軽油	灯油	可燃ごみ
10月分	kWh	m ³	m ³	m ³	L	L	L	L