

# 栄養部ニュース 4月号

発行: 杏林大学医学部附属病院栄養部 発行日 2022年4月1日 No.22-04

## 食品ロスについて考えよう

食品ロスとはまだ食べられるのに廃棄される食品のことです。2019年日本では推計570万トンの食品ロスが発生しています。その内訳は事業系が309万トン(スーパーやコンビニでの売れ残りや返品、飲食店の食べ残し、規格外品など)、家庭系が261万トン(家庭での食べ残しや使わず捨ててしまう食品、皮のむきすぎなど)となっています。これは国民一人当たり1日約124g おにぎり1個分程度を捨てていることとなります。2030年には食品ロスを273万トン(2000年547万トンの半分)にすることが目標となっています。

参考: もったいない! 食べられるのに捨てられる「食品ロス」を減らそう/暮らしに役立つ情報/政府広報オンライン  
食品ロスについて知る・学ぶ/消費者庁ホームページ

コロナ禍では、外食が減りテイクアウトや宅配が増えるなど食生活が変わり、食品ロスの量も今後変化がありそうです。私たち一人一人ができることから始めてみましょう。

### 買い物

家にある食材を確認し、必要なものだけを買う

すぐに食べる食品は手前からとる

野菜や果物の皮やへたをとりすぎない

食べる人数を考え、食べきれぬ量を作る

### 料理



多い分は冷凍して長持ちさせる

### 外食

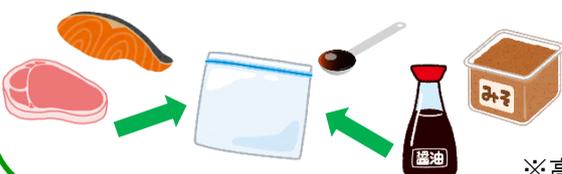
食べきれぬ量を注文する

残った料理を持ち帰りできる場合もあるので聞いてみる

### 適量ってどのくらい?

自分の適量を知り、買いすぎ、作りすぎ、注文しすぎを防ぐことが、食品ロスを減らし、健康を維持することにもつながります。

例えばメインのお料理になる肉や魚は1食に60~100gが目安です。大きなパックで買って来た時、使わない分はすぐに冷凍しましょう。



例) 魚1切・肉100gあたり、味噌大さじ1/2(食塩1.1g)、または醤油小さじ1(食塩1.0g)に漬けて冷凍するとすぐに使えて便利です。お好みでんにくや生姜もどうぞ。

※高血圧や腎臓病などの疾患のある方は医師や栄養士に相談しましょう。

