

わたしたちにできる

持続可能な食生活

健全な食生活を送るには、持続可能な環境が不可欠です。2015年に国際連合で採択された「**持続可能な開発のための2030アジェンダ**」では、17の目標と169のターゲットからなる「SDGs(持続可能な開発目標)」を掲げ、「誰一人取り残さない」社会の実現を目指しています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



特に、食料の生産から流通・消費等に至るまでの食の循環は、多くの人々の様々な活動に支えられていることや、環境に与える影響にも配慮する必要があります。

そこで、上記に示したSDGsの目標の中から、12「**つくる責任・つかう責任**」について、日常生活の中で、わたしたちがすぐに取り組めることは何かを考えてみましょう！

環境にやさしいクッキング

<p>水を出しっぱなしにしない</p> <p>地球上の貴重な資源である水を無駄なく大切に使うため</p>	<p>冷蔵庫の開閉は少なくする</p> <p>庫内温度の上昇を抑えることで、節電になるため</p>	<p>地元でとれる食材を食べよう(地産地消)</p> <p>輸入に伴う環境負荷を抑え、日本の農林水産業を守るため</p>	<p>火加減を調節する</p> <p>無駄な燃焼による二酸化炭素の発生を抑え、環境を守るため</p>	<p>食べきれぬ量を作る</p> <p>無駄をなくし、ごみを減らすため</p>	<p>油をふいてから洗う</p> <p>安全な飲み水の確保と海の汚染を防ぎ、大切な水産資源を守るため</p>	<p>生ごみは水をよく切る</p> <p>ごみを焼却するための燃料を減らし、環境を守るため</p>	<p>ごみは分別する</p> <p>ごみを減らし、環境を守るため</p>
---	--	---	---	--	---	--	---

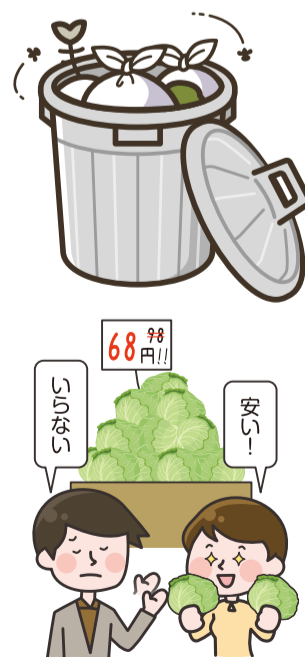
◎ 調理するときは、「無駄にエネルギーを使っていないかな〜」「ごみがたくさん出ないかな〜」など意識し、環境のことを考えて工夫してみましょう。

Q. 食品ロスって何?

A. 食品ロスとは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本の食料自給率(カロリーベース)は38%で、食料の多くを海外から輸入しています。それにもかかわらず、日本の食品ロス量は、年間522万トン、毎日大型トラック(10トン車)約1,430台分の食料が捨てられています。また、食料を作ったり、運んだりするために使ったエネルギーや、ごみを処分するためにも余分なエネルギーが消費されています。

自分でできる! 家族と取り組む! 食品ロスを減らす工夫

家庭の食品ロスを減らすためには、必要なものだけを買ひ、余った食材や料理は、別の料理に活用して食べきるようにします。また、加工食品の期限表示(消費期限・賞味期限)を正しく理解することが大切です。家族で協力して取り組みましょう。



似ているけれど全然違う

消費期限

と

賞味期限

消費期限



品質の劣化が早い食品に表示される「安全に食べられる期限」のこと。期限をすぎた場合は、食べない方が良いでしょう。

賞味期限



品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」のこと。期限はすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

「食材を無駄にしないレシピ」を、消費者庁のホームページで見ることができます。ご利用ください。
消費者庁ホームページ > 食品ロス削減 > 食品ロス削減レシピ > 「消費者庁のキッチン(公式ページ)」