

近年問題視されているのが「食品ロス」です。食品ロスとは、食べ残しや売れ残りのほか、賞味期限が近いといった理由で本来食べられるのに廃棄されてしまうことを指します。消費者庁によると、日本の食品ロスは年間 520 万トン以上発生しており、これは国民全員が毎日、ご飯茶わん 1 杯分の食品を捨てていることに相当します。

食品ロスのうち、53%は事業者から排出されています。残りの 47%は家庭から出ており、食品ロスの削減には、私たち自身の意識向上や取り組みが重要です。食品を捨ててしまう主な理由として、「食べきれなかった」「傷ませてしまった」のほか、「賞味・消費期限が切れていた」が挙げられ、中には手付かずの状態ですてられる食品も大量にあります。

食品の期限表示には「消費期限」と「賞味期限」があり、消費期限は「安全に食べられる期限」、賞味期限は「おいしく食べられる期限」を示します。賞味期限が過ぎても、すぐに廃棄せず、まだ食べられるかどうか判断することも大切です。

普段から実践できる取り組みとして、▽冷蔵庫に残っている食材を使い切る▽食材は必要な分だけ購入する▽食べきれぬ量を調理するなどがあります。外食でも食べきれぬ量の注文を心がけ、もし食べきれなかったときは、食中毒のリスクを十分に理解した上で持ち帰ることも検討しましょう。宴席では、乾杯後 30 分と終了前 10 分は食事を楽しむ「3010 運動」も推奨されています。

食品ロスは、食べ物を無駄にしているだけでなく、ごみ処理費用の増加や焼却処理時の環境負荷など様々な問題にもつながります。日本のみならず世界中で食べ物に困っている人がいる一方で、大量に食品が廃棄されているという現実は無視できません。私たち一人ひとりが食べ物を大切に、少しでも食品ロスを減らしていきましょう。