

☆Kitchen letter☆

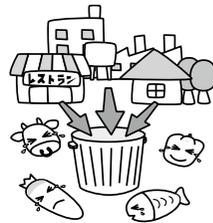
2020年3月 栄養士 中山 綾佳

食品ロス

「食品ロス」という言葉を一度は耳にしたことがあると思います。では、実際に、どのようなことなのか、何が問題なのか、その問題を解決するために気をつけるべきことは何なのかを伝えられますか？「食品ロス」は一人ひとりの行動がなければ解決されません。かといって、難しいわけでもありません。できることから取り組んでいきましょう。

「食品ロス」とは

「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。小売店、食品メーカーなどでの売れ残り・規格外品の廃棄、飲食店などでの食べ残し・作りすぎなどのほか、家庭でも食品ロスは発生します。



食品ロスを減らすためにできること

① 計画的に購入する

安かったからという理由で大量に購入したり、冷蔵庫にあるのを忘れて買ってしまうと、使いきる前に悪くなってしまうことがあります。例えば、買い物前に冷蔵庫を確認したり、買い物メモを作成し、必要なものを必要なときに必要なだけ購入するようにしましょう。

② 賞味期限と消費期限の違いを知る

「消費期限」

品質が劣化しやすい食品に表示されています。この期限を過ぎると食べないほうが良いので、特に買いすぎに注意したい食品です。

「賞味期限」

品質の劣化が比較的ゆるやかな食品に表示されています。品質が保たれ、おいしく食べることでできる期限のことで、期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。すぐに廃棄せず、自分で食べられるかどうかを判断しましょう。



③ 食べきる

作りすぎずに全てを食べきることが一番です。ですが余ってしまった場合、ちょっとした工夫で作り変えることでまたおいしく食べることができます。



HAPPY BIRTHDAY!

今月のバースデーメニューもお楽しみに！

