

# ご存知ですか？ 私たちは一日あたり、 おにぎりおよそ1個分の 食べ物を捨てているんです。

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられている食べ物のこと。  
日本では年間612万トン<sup>※</sup>もの食品ロスが発生していて、  
そのうちの約半分が家庭からの排出となっています。  
一人一日あたりに換算すると、約132グラム。  
私たちは、毎日おにぎりおよそ1個分の食べ物を捨てているんです。  
食品ロスは、環境問題、食糧不足問題など、  
さまざまな地球規模での問題に結びついています。もっと身近に考えると  
食べ物を捨てることは、結局お金を捨てているのと同じこと。  
まずは家計のためにも。そして地球のためにも。  
おうちで食品ロスを減らすことを意識してみませんか？

## 食品ロスを減らすカギ！ 冷蔵庫の収納を 見直してみましよう。

食品ロスの原因は、食べ残しだけではありません。  
消費期限が切れた、使いきれず傷んでしまった、  
一度も手を付けないまま捨ててしまった…  
なんてこと、ありませんか？

食品ロスを防ぐには、**冷蔵庫を整理するのが効果的！**

冷蔵庫に入っている食べ物の**種類や鮮度を**  
**ひと目で把握できるように**なれば、

効率的に無駄なく利用できるようになるのももちろん、

**余計な買い物も減って、家計の節約にもつながります。**

食品ロスも、家計のロスも、ゼロを目指しましょう。

こんなこと  
ありませんか？

❗  
使いきれず、  
食材を  
無駄にしてしまう。

❗  
冷蔵庫は  
いつもパンパンで  
余裕がない。

❗  
どこに  
何をしまったのか  
分からない。



私がアドバイスします！

坂上 照美さん

新潟市在住。歯科衛生士として勤務後、子育てに専念。その後、家事代行・整理収納を行う「とのえや」を起業。空間を整えることで暮らしも気持ちも整う仕組みを伝えている。日本家事代行協会認定講師。

