

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

1日茶碗1杯？食品ロス

『食品ロス』とは、まだ食べることができるのに、捨てられてしまう食品のことです。日本では年間600万トンもの食品ロスが発生しています。

大分県では年間5万トン、県民1人あたりに換算すると、1日にお茶碗1杯分（約124g）、年間45.2kgもの食べ物が毎日捨てられている計算です（平成29年度）。



家庭から出る生ゴミのうち、**食べ残し**が最も多く、次に**未開封食品の廃棄**、野菜の皮等食べられる部分まで捨てる**過剰除去**となっています。

●食品ロスの問題点●

①食料のムダ使い

もったいない＝「ものを大切に作る心」を養いましょう。

日本は約60%を輸入に頼っている一方で、莫大な食品ロスがあります。

②食料問題

世界の生産量の1/3もの食料が捨てられています。また、9人に1人の割合が栄養不足状態。人口は今後も増えると予想されており、食料不足が心配されます。

③環境・経済負荷

運搬や焼却の際に大量の資源・コストが使われます。また、二酸化炭素が排出され、焼却後の灰の埋め立ても環境負荷になります。



計画的に食材を購入し、食べきると、食品ロスを減らすことができます。できることから少しずつ取り組み、食費の節約にもつなげましょう。

◎しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。
興味のある方は、ぜひ見学にお越しください。

食事のことなどでお困りのことがございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設しおさい 管理栄養士 宮子 佳奈 中野 悦子

大分県津久見市大字長目 2715 番地の5 **連絡先 0972-85-0539**