



～ 栄養豆知識 ～

2026年6月号

食育月間「食べ残しをなくそう」

6月は食育月間です。農林水産省では、下記のように呼び掛けています。

『**食べることは生きることであり、健康な身体と心を育むことにつながります。**
栄養バランスや食品ロス削減などについて、正しい知識を身につけましょう！』

日本では、食べ残しや売れ残り、期限が近いなど食べられるのに捨てられる食品「食品ロス」の量が年間464万トンと推計されています。これは国民1人当たり毎日おにぎり1個(102g)を捨てている計算になります。



今回は、食育の考えの1つにある「**食べ残しをなくそう**」に注目して、今日からできる環境や家計にも優しい簡単な取り組みについてご紹介します。

○買い物前に食材をチェック

買い物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材を確認しましょう。
メモ書きやスマホなどで冷蔵庫内を撮影しておく役立ちます。



○必要な分だけ買う

使う分・食べきれぬ量だけ買しましょう。
まとめ買いを避け、バラ売り、量り売り、少量パックなど使い切れる分だけ買しましょう。

○期限表示を確認してから買う

調理する予定日が期限内であるかを確認しましょう。
すぐに使う食品は、棚の手前のものから購入すると「食品ロス」を減らすことができます。

○食材を使い切る

残っている食材や期限が近い食材から先に使いましょう。
作りすぎて残った料理は、翌朝のおかずやお弁当の1品として活用しましょう。



○冷蔵庫に入れる量は容量の7割ぐらいまでに

冷蔵庫の中身を見やすくしておくことで「食品ロス」を防ぐのに効果的です。
また、冷蔵の効率もよく節電になります。