

SDGsを知っていますか？

SDGsとは、SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALSを略したもので、2015年9月に国連サミットで採択された持続可能な社会の実現のために2030年までに取り組む17の国際目標を掲げています。今回はその中から一つご紹介します。

《SDGsで掲げる17の国際目標》

アイコンが17の目標になっているよ

※外務省HPより

食品ロスを減らそう！

食品ロスとは「本来食べられるにもかかわらず捨てられている食品」のことです。日本では年間約570万トンの食糧が廃棄されており、その約半数は一般家庭から発生しています（農林水産省「食品ロス量」）。



SDGsでは、『お店や消費者のところで捨てられる食糧を半分に減らす』と目標が掲げられています。この目標達成のために一人ひとりができることから始めてみましょう。

例えば、以下のような心がけが食品ロス削減に繋がります。

- 冷蔵庫や冷凍庫の在庫を確認する（整理整頓やみえる化）
- 消費期限の近いものから使用する
- 買いすぎ、作りすぎをしない
- 調理時は切り方を工夫して皮を剥き過ぎない
- 食べきれる量を皿に盛り、食べ残しをしない
- 余った食品は冷凍する（冷凍後は早めに食べる）
- リメイクレシピを活用する
- いつ、何を、どのくらい、どういう理由で捨てたか振り返ってみる

賢く楽しく調理！



食品ロスが増えると環境問題や食料問題に繋がります。昔から根付いている「もったいない」の精神を未来に繋げよう！

作成者：講師 久保佳子