



もったいないと 思いませんか？



食べられるのに
捨てられる
「食品ロス」を
減らそう!!



まだ食べられるのに捨てられている食べ物、いわゆる「食品ロス」が日本では年間約632万トンにも上ります。これを日本人1人当たりで換算すると、毎日お茶碗約1杯分(約136g)のご飯の量を捨てていることになります。大切な食べ物を無駄なく消費し、食品ロスを減らして、環境面や家計面にとってもプラスになるように食べ物をおいしく食べきましょう。

●「賞味期限」と「消費期限」の違い理解してますか？

	賞味期限	消費期限
意味	おいしく食べることができる期限。この期限を過ぎても、すぐに食べられないということではない。	期限を過ぎたら食べないほうがよい期限。
表示	3か月を越えるものは、年月で表示し、3か月以内のものは年月日で表示。	年月日で表示。

記事の内容は「政府広報オンライン」からの転用です。

野菜をたくさん摂取しましょう!!



厚生労働省は、1日350g以上の「野菜」を食べることを提唱しています。ただ、350gといえども、トマトだけ、キュウリだけといった極端な食生活はいけません。「野菜」は、**ビタミン、ミネラル、食物繊維等の重要な供給源**です。バランスよく摂取しましょう。

小牧市 地域活性化営業部 農政課
TEL 0568-76-1131 (直通)
FAX 0568-75-8283
e-mail : nousei@city.komaki.lg.jp