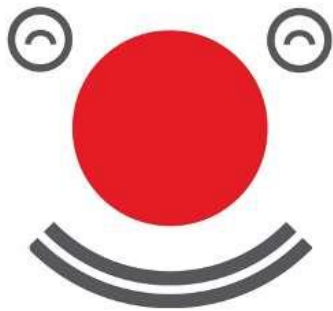


毎年10月は 食品ロス削減月間です



NO-FOODLOSS PROJECT

食品ロス削減国民運動シンボルマーク
「ろすのん」

食品ロスの現状や
消費者ができる
食品ロス削減の
取組を紹介します。

☆ 日本の食品ロスの状況

食品ロスとは、まだ食べられるのにも関わらず
廃棄されてしまう食品のこと。

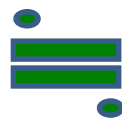
日本の「食品ロス量」
464万トン



事業系
231万トン



家庭系
233万トン



国民 1 人当たり食品ロス量
1日 約102g
年間 約37kg

(参考) 1人・1日当たりの
米の供給純食料※
139.7g



**国内の食品ロス量の
約半分は家庭から**

資料：食品ロス量（令和 5（2023）年度推計）
総務省人口推計（2023年10月1日）

※ 出典：農林水産省「食料需給表」（令和 5 年度）
純食料とは、野菜のしんや魚の頭部、内臓などの通常食しない部分
を除いた人間の消費に直接利用可能な食料の形態のこと。



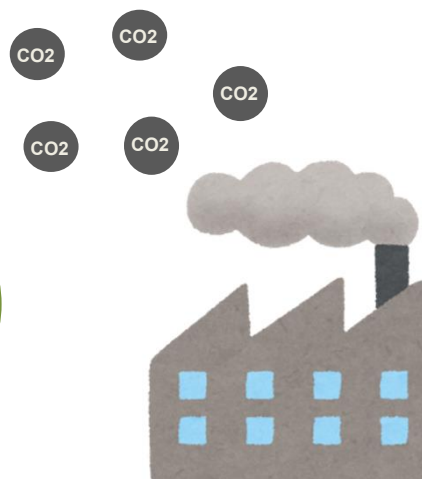
☆ 食品ロスが引き起こす問題①

水分を多く含む
食品の焼却は多くの
エネルギーが必要。

廃棄の際の運搬や
焼却時に二酸化
炭素(CO₂)を排出。



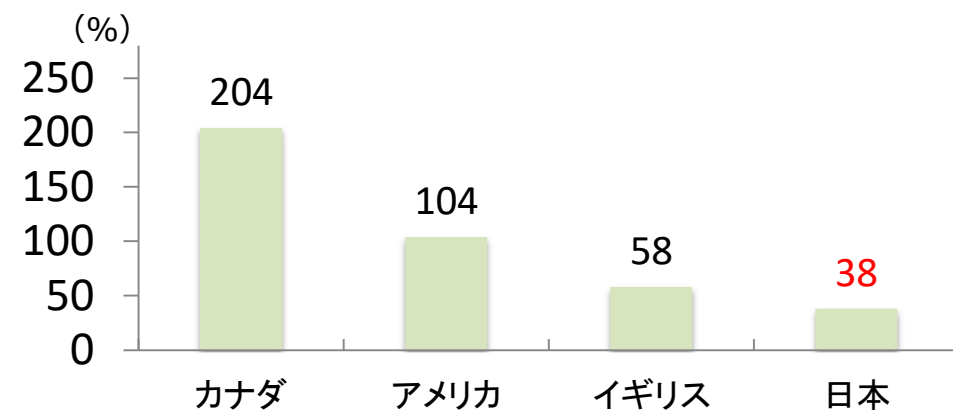
地球温暖化等
環境への影響



☆ 食品ロスが引き起こす問題②

日本は食料自給率※1が低く、食料を海外からの輸入に大きく依存する中、大量の食品ロスを発生。

一方で、世界の約11人に1人が栄養不足。



農林水産省「食料需給表（令和5年度）」

※1 日本の食料自給率はカロリーベースで38%

注：日本:2023年度数値、その他の国：2021年数値

世界の約11人に1人が栄養不足(2023年)※2
(約7.6億人)



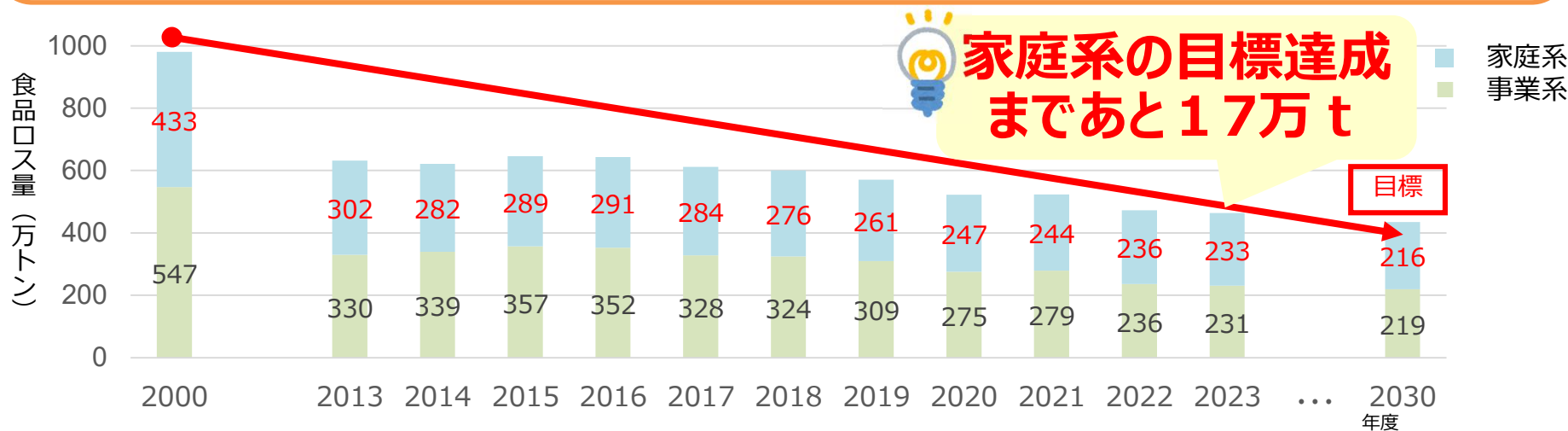
世界人口
国連推計
80億人(2022)
↓
97億人(2050)

※2 (国連食糧農業機関 (FAO))

「The STATE OF FOOD SECURITY AND NUTRITION IN THE WORLD (2024)」

☆ 食品ロス量の推移と削減目標

- ✓ 事業系※と比べて家庭系の食品ロス削減が進んでいません。家庭系の目標達成のために一人ひとりの更なる取組が必要です。



年度	2000	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023 (/2000)	2030 (/2000)
家庭系	433	302	282	289	291	284	276	261	247	244	236	233 (▲46%)	216 (▲50%)
事業系	547	330	339	357	352	328	324	309	275	279	236	231 (▲58%)	219 (▲60%)
合計	980	632	621	646	643	612	600	570	522	523	472	464 (▲53%)	435

(農林水産省及び環境省 推計) (単位 万トン)

注：端数処理により合計と内訳の計が一致しないことがあります。

家庭系は、「循環型社会形成推進基本法」に基づく「第四次循環型社会形成推進基本計画」(平成30年6月閣議決定)、事業系は、「食品循環資源の再生利用等の促進に関する法律」に基づく「食品循環資源の再生利用等の促進に関する基本方針」(令和7年3月策定)において目標を設定。

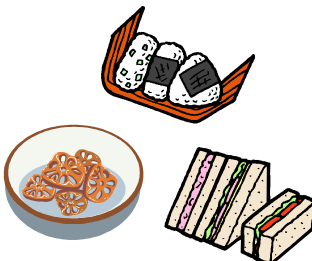
※事業系は、当初の2000年度比5割削減の目標を達成したため、新たに2000年度比6割削減の目標を設定。

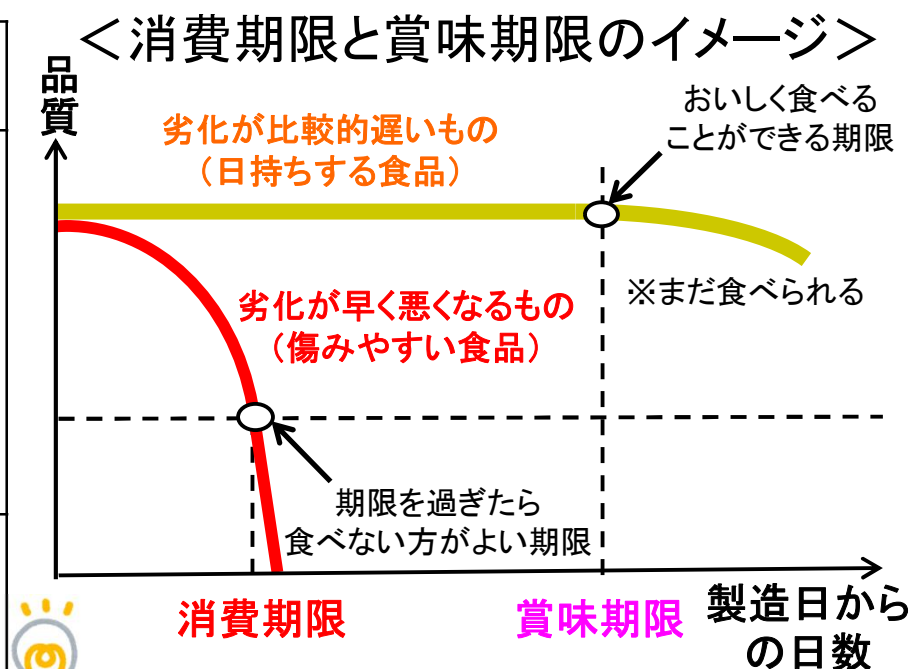
()内の数字は、2000年度と比較した減少率

資料：消費者庁「食品ロス削減関係参考資料」

☆ 私達ができる食品ロス削減 ～お買い物・消費編～

✓消費期限・賞味期限を正しく理解しましょう。

	意味	表示がされている食品の例
賞味期限	<u>おいしく食べることができる期限</u> (best-before)	菓子、カップめん、缶詰 
消費期限	<u>期限を過ぎたら食べない方がよい期限</u> (use-by date)	弁当、サンドイッチ、惣菜 



賞味期限を過ぎてもすぐに廃棄せず、食べられるかどうかを自分で判断することも大切

☆ 私達ができる食品ロス削減 ～お買い物編（てまえどり）～

✓購入してすぐ食べる場合は、商品棚の手前にある商品を選ぶ「てまえどり」をしましょう。



販売期限が過ぎて廃棄されることによる
食品ロスを削減する効果が期待

☆ 私達ができる食品ロス削減～お料理編～

✓食材を上手に使いきりましょう。



クックパッド
「消費者庁のキッチン」
リメイクレシピや使い切り
レシピなどを紹介



💡 レシピを参考に食材
をムダなく使おう

☆ 私達ができる食品ロス削減 ～外食編（飲食店等での食べきり）～

✓まずは、おいしく「食べきり」を実践しましょう。

まずは、おいしく「食べきり」を実践

おいしく、適量を、残さず、食べきる。
消費者としてできること、飲食店としてできること、それぞれのできることを増やして、「食べきり」を実践することで、「食べ残し」を減らしていきます。

消費者の方へ

□飲食店で食事をするときは

- できたての最もおいしい状態で提供された料理を食べましょう。
- 自分自身の食事の適正量を知り、食べきれると思う量を注文しましょう。
- 小盛りや小分けメニューを上手に活用しましょう。お店選びの際には、こうしたメニューのあるお店を積極的に選びましょう。
- 食べ放題のお店では、元を取るために無理をして皿に盛ったり、食べ残すのはやめましょう。

□宴会の際には

- 幹事さんや主催者は、参加者の嗜好や年齢層、男女比を考えながら食べきれる量に配慮してお店やメニューの選択をしましょう。
- お店を予約する際は、こうした参加者の情報をお店側に事前に伝えましょう。
- 料理を楽しんで食べる時間を作りましょう。例えば、乾杯後の30分間は、提供された出来たての料理に集中して食べることや、お開き前の10分間は食べ残しをしないよう、幹事さんが声を掛けるなど、料理を食べるようにしましょう。

★適量を選び、食べることは、健康への配慮としても、大切です。

「適量」は、食品ロスを減らすこと（環境への配慮）と、肥満とやせを防ぐこと（健康への配慮）に、役立ちます。

（啓発用リーフレット「健康と環境に配慮した適量のすすめ」（消費者庁作成））

健康と環境に配慮した
適量のすすめ

肥満とやせを防ぐ 食品ロスを減らす

食べきれると思う量の注文



小盛りや小分けメニューの活用



食べ放題のお店では、食べられる量だけ盛る



☆ 私達ができる食品ロス削減 ～外食編（宴会時の食べきり運動）～

- ✓ 「3010運動」や「宴会五箇条」の実践で、宴会での食べ残しを減らし、気持ちよくお開きしましょう。

3010運動

- ・ **乾杯後30分間**は、席を立たずに料理を楽しみましょう。
- ・ **お開き10分前**は、自分の席に戻って、再度料理を楽しみましょう。



参考：「おいしい食べきり」全国共同
キャンペーン（農林水産省サイト）

宴会五箇条



- 一. まずは、**適量注文**
- 二. 幹事さんから「おいしく食べきろう！」の**声かけ**
- 三. **開始30分、終了10分**は、席を立たずにしっかり食べる「**食べきりタイム！**」
- 四. 食べきれない料理は**仲間で分け合おう**
- 五. それでも、食べきれなかった料理は、お店の方に確認して**持ち帰り**ましょう。

宴会五箇条は、福井県が作成し、全国おいしい食べきり運動ネットワーク協議会から全国に発信。

☆ 私達ができる食品ロス削減 ～外食編（持ち帰り）～

✓食べきれずに残した料理の「持ち帰り」は
自己責任の範囲で行いましょう。

飲食店をご利用のお客様へ

外食時の食べ残し持ち帰りについて

SDGｓ 目標達成に向けて、食品ロスをなくしていきましょう！
外食時には、その場で食べることが大切です。
どうしても食べきれなかった場合には、お店の方の説明をよく聞いて、
次のことを十分に理解した上で、自己責任の範囲で持ち帰りましょう。

＜飲食店で食事をするとき、食べ残したものを持ち帰る時の注意事項＞

- 食べ残した料理の持ち帰りに際しては、食事がテーブルの上に提供されてから常温で置かれた状態になり、時間の経過によって、提供後すぐの料理と比較すると食中毒が生じる可能性があることを理解しましょう。
- 生ものなどは持ち帰るのを控え、水分含有量が少ない食品や帰宅後に再加熱が可能な食品を持ち帰るようにしましょう。
- 自ら料理を詰める際には、清潔な手で、お店の指定する清潔な容器や箸などを使用して行うようにしましょう。
- 料理は温かい場所に置かないようにしましょう（外の気温が高い場合には保冷剤がなければ持ち帰るのを控えましょう。）。
- 時間が経過することにより、食中毒が生じる可能性が高まるので、寄り道はせず、気温の高い日や帰宅までに時間がかかる場合には持ち帰るのをやめましょう。
- 帰宅後できるだけ早く食べるようにしましょう。
- 中心部まで十分に再加熱してから食べましょう。
- 見た目やにおいなど、少しでもおかしいと思ったら、口に入れるのはやめましょう。
- 自身で食べずに御家族等に譲渡する場合は、飲食店から説明された注意事項を、譲渡を受ける方にも説明しましょう。また、食物アレルギーがある人へは譲渡しないでください。

消費者庁

暑い時期や長時間の持ち運び
はしない

帰宅後はできるだけ速やかに
食べる

十分に再加熱してから食べる

「mottECO（モッテコ）」



「mottECO」（食べ残しを持ち帰る行為の愛称）には「もっとエコ」と「持って帰ろう」の思いが込められています。

参考：外食時の食べ残し持ち帰りについて
「飲食店をご利用のお客様へ」（消費者庁サイト）



みんなで、できることから、
食品ロス削減に
取り組んでほしいのん！！



☆ 食品ロスクイズ 第1問

Q1. 日本の食品ロス量は、国民一人当たり
1日102g。
おおよそ102gの食材はどのようなものがある
でしょうか。
すべて選んでください。

- (ア) 小さめのうなぎ1尾
- (イ) ご飯茶碗軽く一杯分
- (ウ) 小さめのおにぎり1個分
- (エ) MSサイズの鶏卵2個分



☆ 食品ロスクイズ 第2問答え

答え) (イ)

日本の食品ロス量は、年間464万トン（最新の数値・令和5年度推計）。

うち、半分の233万トンが家庭から排出されています。その中でも、直接廃棄が最も多く100万トン、次いで食べ残しが97万トンです。



☆ 食品ロスクイズ 第2問

Q2. 日本の家庭系食品ロスの内訳で、最も多いのは、次のどれでしょう。
1つ選んでください。



- (ア) 食べ残しによる廃棄
- (イ) 賞味期限・消費期限が切れたため、未開封の状態で捨ててしまう直接廃棄
- (ウ) 野菜の皮など食べられる部分のむき過ぎによる廃棄 過剰除去
- (エ) 家庭菜園で採れた大量の野菜の廃棄

☆ 食品ロスクイズ 第4問

Q4. 食料品店などで食品棚の手前から商品を取る食品ロス削減の行動を、何といたうでしようか。

- (ア) 先出し
- (イ) 先どり
- (ウ) 直前どり
- (エ) てまえどり



☆ 食品ロスクイズ 第5問

Q5. 食品ロス削減の3つのコツはどれでしょう
か。(3つ選択)

- (ア) 買いすぎない
- (イ) 作りすぎない
- (ウ) 片付けない
- (エ) 食べ残さない

食品ロスを減らす
ポイントだよ



☆ 食品ロスクイズ 第3問

Q3. 「もったいない」の行動は、どれか選んでください。

- (ア) 残りものをリメイク料理にして、食べきる
- (イ) 必要な分だけ買物をして、使いきる
- (ウ) 食べきれ分だけ注文して、食べきる
- (エ) 使う予定がない食材だが、安いので買って、結局使わない



☆ 食品ロスクイズ 第1問答え

答え) (ア)、(イ)、(ウ)、(エ)

毎日、これらの食べ物を捨てているのは、驚きですね。
皆さんの好きな食べ物だと何個分になるかなど、
どのぐらいの食品ロスが毎日発生しているのか、
イメージして、少しでも食品ロスを
減らすように意識してみましょう。



☆ 食品ロスクイズ 第3問答え

答え) (エ)

お買い得の商品をつい買ってしまっただが、使わず期限が過ぎてしまい、結局捨ててしまったことはありませんか。

必要な分だけ買う、食べきれ分だけ注文することで、食品ロスを減らすことができます。

また、料理を作りすぎた場合、次の食事でそのまま食べきるのもよいですが、例えば、肉じゃがをカレーにリメイクして食べきるのもよいですね。



☆ 食品ロスクイズ 第4問答え

答え) (エ)

食料品店では、食品棚の手前に期限の近いもの、奥には期限まで長いものが並べられていることがあります。奥から取ってしまうと、手前の食品が残ってしまい、期限が切れて廃棄されてしまうことがあります。食品ロスを削減するためには、皆様のご協力が必要です。すぐ食べるものは、「てまえどり」をしてみましょう。



☆ 食品ロスクイズ 第5問答え

答え) (ア)、(イ)、(エ)

特売品など使う予定のない食品を買って、結局使わないで期限が過ぎてしまうこともありますね。買い物の際は、使う予定があるか確認して購入しましょう。

作りすぎた場合は、食べきれずに捨ててしまうこともあると思います。少なめに作って常備菜を上手に使うとよいでしょう。食べれば、捨てることもないので、お財布にも環境にも優しいですね。



食品ロス削減取組アンケート

みなさんが普段の生活でやっている・やってみたい「食品ロス削減」に向けた取組を教えてください！該当する項目にシールを貼ってください。

買い物する前に冷蔵庫などにある食材を確認する。	食べきれる必要な分だけ買う。
	
すぐに食べるものは、商品棚の手前から選ぶ。	余った料理をリメイクする。
	