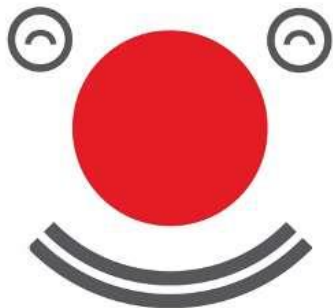


毎年10月は 食品ロス削減月間です



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
消費者の皆さんができる
食品ロス削減の
取組などを紹介します

☆ 日本の食品ロスってどのくらい？

「食品ロス」って？・・・まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。



年間食品ロス量

日本では年間約**461万トン**の食品ロスが発生し、非常に大きな課題となっています。

一人当たりの食品ロス

一人あたり1日**約102グラム**、年間**約37キログラム**の食品が無駄にされています。

食品ロスの発生場所

家庭や店舗、外食産業など日常生活の至るところで食品ロスが発生しています。

削減への意識向上

現状理解から始め、自分の行動が社会に与える影響を考えることが重要です。



家庭とお店 どちらが多い？

日本の「食品ロス量」

約461万トン(年間)

事業系
237万トン



家庭系
224万トン



令和6年度推計値



一日おにぎり
約**1個分**を
捨てている
計算に・・・

食品ロスの分類

食品ロスは家庭系と事業系（外食店やスーパーといったお店など）に分けられ、両者がほぼ半分以上ずつを占めています。

家庭の役割

家庭の食品ロスは全体の約半分であり、個人の行動が削減に大きく影響します。

削減の重要性

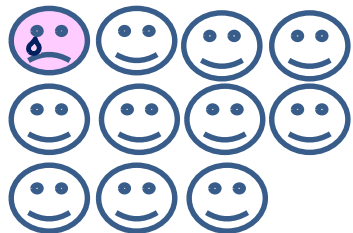
家庭での食品ロス削減は日本全体の食品ロス減少に大きく貢献します。

個人の意識改革

食品ロスは他人事ではなく、自分の生活と密接に関わる重要な課題です。

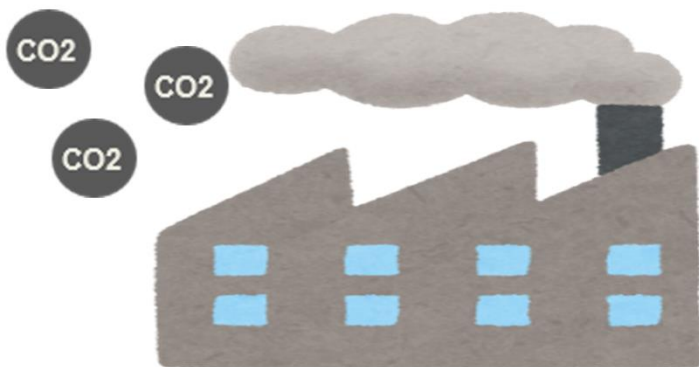


☆ なぜ食品ロスは問題なの？



世界人口国連推計
82億人(2025)

↓
97億人(2050)



食料不足の深刻さ

世界では**約11人に1人**が栄養不足（2023年約7.6億人※）で、十分な食料を受け取れていません。

食品廃棄の環境への影響

廃棄の際の運搬や焼却時にCO2を排出します。
水分が多いと重くなるなど運搬や焼却で余分なCO2が排出されます。

持続可能な社会への貢献

食品ロス削減は資源活用を促進し、地球環境と社会の持続可能性を支えます。

- ☆ 食品ロスは「もったいない」
- ☆ もったいないは「世界問題」

☆ 家庭から出る食品ロスってどんなもの？

(大きく 3 つに分類されます)



作った料理や食卓に出した食品を食べきれずに廃棄されたもの・・・**食べ残し**

- ・ 作った量が多かった
- ・ 好みに合わなくて残ってしまった
- ・ お惣菜などを買いすぎた



賞味期限切れなどで使わないまま廃棄されたもの・・・**直接廃棄**

- ・ 冷蔵庫の奥に入れたまま忘れてしまった
- ・ 安売りや、まとめ買いで買いすぎてしまった
- ・ 無いと思って買ったがまだ冷蔵庫にあった

いた ぶぶん まわ おお
傷んだ部分の周りまで大きく切り落とす



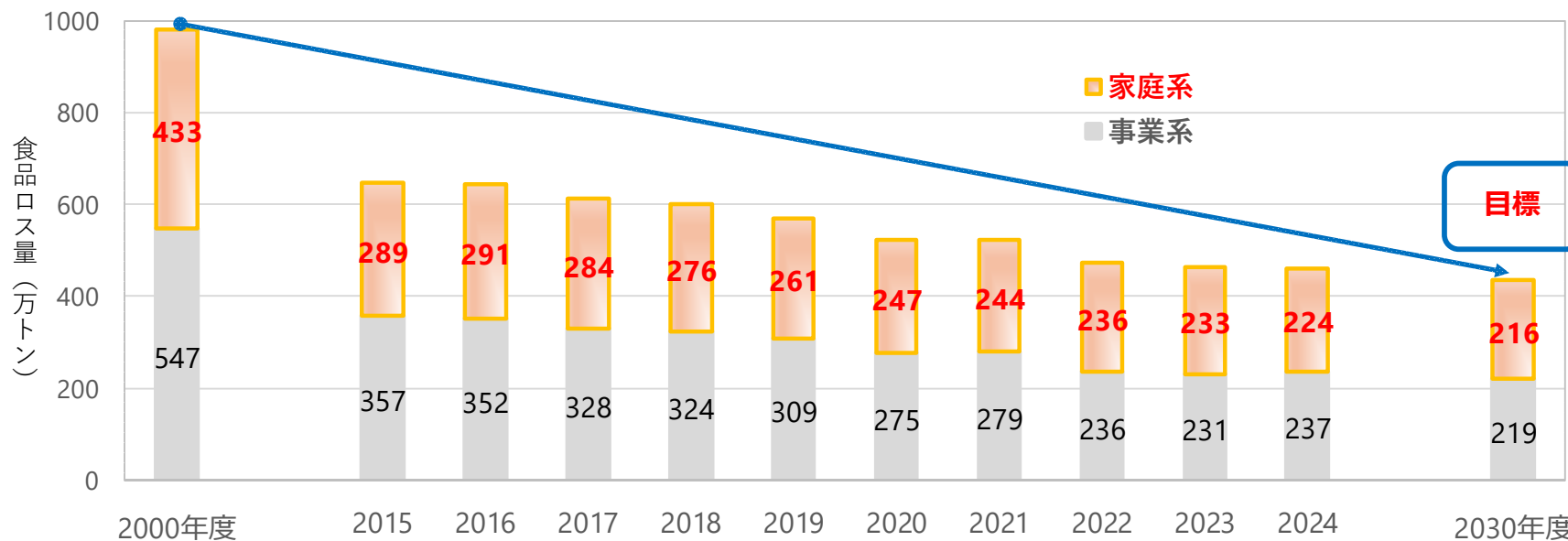
調理の際、食べられる部分まで多く取り除いてしまったもの・・・**過剰除去**

- ・ 野菜の皮を厚くむきすぎてしまった
- ・ 傷んだ部分だけでなく周辺まで大きく切り落とす

☆ 食品ロス量の推移と削減目標

食品ロス削減は年々進んでいますが、目標達成のためには一人ひとりの更なる取組が大事です。

家庭系の目標達成まであと8万トン



年度	2000	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2030
家庭系	433	289	291	284	276	261	247	244	236	233	224 (▲48%)	216 (▲50%)
事業系	547	357	352	328	324	309	275	279	236	231	237 (▲57%)	219 (▲60%)
合計	980	646	643	612	600	570	522	523	472	464	461 (▲53%)	435 (▲56%)

(農林水産省及び環境省 推計) (単位 万トン)

() 内の数字は、2000年度と比較した削減率

※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。

☆ お買い物でできる食品ロス削減

お買い物前の確認

冷蔵庫や食品庫の中身をチェックし、必要な分だけを購入する習慣が食品ロスを防ぎます。



「てまえどり」の実践

手前の商品を選び、賞味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工夫です。



☆ ご家庭での食べ方の工夫



食材を上手に使い切りましょう
食べきれない量を考えて調理することが、食品ロス削減の第一歩です。残った料理を翌日以降にリメイクして無駄を減らす工夫をしてみませんか。

← **クックパッド**
「消費者庁のキッチン」
<http://cookpad.com/kitchen/10421939>
ではリメイクレシビや使い切りレシビなどを紹介しています。

☆ 外食時にできること（①実践）

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、料理を食べき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。

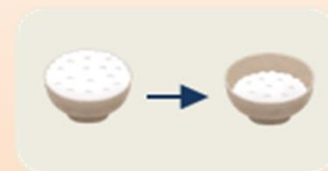
健康と環境に配慮した
適量のすすめ

肥満とやせを防ぐ 食品ロスを減らす

〈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〉〉

小盛りの選択

食べきれない可能性がある場合は、小盛りメニューを選ぶ。



持ち帰り

食べ残しを持ち帰る取組み「mottECO（モッテコ）」が増え、食品ロス削減に貢献しています。



「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。

☆ 外食時にできること（②注意すること）

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。

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

食べきれずに残してしまった料理を捨ててしまうのは、もったいない。でも、「持ち帰り」には、衛生上の問題が伴います。「持ち帰り」を行う場合は、飲食店の方の説明をよく聞いて、食中毒のリスクなどを十分に理解した上で、自己責任の範囲で行うことになります。

消費者の方へ

自己責任の範囲で

- 持ち帰りは、十分に加熱された食品で、帰宅後に再加熱が可能なものにし、食べきれない量を考えて、行いましょう。
- 自ら料理を詰める場合は、手を清潔に洗ってから、清潔な容器に、清潔な箸などを使って入れましょう。また、水分はできるだけ切り、早く冷えるように浅い容器に小分けしましょう。
- 料理は、暖かい所に置かないようにしましょう。
- 時間が経過すると食中毒のリスクが高まるので、帰宅までに時間がかかる場合は、持ち帰りはやめましょう。
- 持ち帰った料理は、帰宅後できるだけ速やかに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が、少しでも怪しいと思ったら、口に入れるのはやめましょう。

★「持ち帰り」には、
✓ 料理を衛生的に扱える力
✓ 怪しいと思ったら捨てることのできる判断力
✓ おいしい料理を提供してくれるお店を大切に
する気持ち
が必要です。



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

☆ 今日からできる3つの行動（その①）

1 買いすぎない習慣

必要な分だけを購入することで食品ロスを大幅に減らすことができます。計画的な買い物が重要です。

買いすぎると...



ムダにしてしまうことに...



必要な分だけ
買おう！



買い物リスト...

- ☐ キャベツ
- ☐ にんじん
- ☐ トマト
- ☐ 豚肉
- ☐ 牛乳



☆ 今日からできる3つの行動（その②）

2 作りすぎない工夫

食べきれぬ量だけ調理し、無駄を減らす簡単な工夫が効果的です。余った料理の保存もポイントです。

＼ 作りすぎを防ぐポイント！ ＼

- ✓ 家族の予定や体調を考えて量を決める



- ✓ 食材の使い切りレシピを活用する



- ✓ 少しずつ調整しながら作ってみる



食べきれぬ量を作ろう！

余った料理は保存して上手に活用！



☆ 今日からできる3つの行動（その③）

3 食品の無駄を減らす

不要な食品の廃棄を控え、
食材を最後まで使い切る
意識が大切です。

リサイクルも推奨されます。

食材を
最後まで
使い切ろう！



買い物は必要な分だけ



買い物前にチェック
して、必要な分だけ
購入しよう！

買い物リスト

- ☐ たまご
- ☐ 牛乳
- ☐ キャベツ
- ☐ にんじん

食べきれぬ分だけ取り分ける



食べきれぬ量を意識しよう！

使い切る工夫の例

野菜の皮や芯も活用



残った料理を リメイク



適切に保存して 長持ち



リサイクルも大切に



生ごみは堆肥化や
リサイクルに
つなげよう！



小さな工夫の積み重ねが、食品ロスの削減につながります！

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。



☆ 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

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3問

Q3. 「もったいない」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2問答え

答え) (イ)

日本の食品ロス量は、年間461万トン（最新の数値・令和6年度推計）。

うち、半分の224万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96万トン、次いで食べ残しが93万トンです。



☆ 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。

