Guidebook for

Reduction of Food loss and waste

食品ロス

削減 ガイドブック

Guidebook for Reduction of Food loss and waste 食品ロス 削減 ガイドブック

food supply chain

身近にできることからはじめましょう

消費者庁　消費者教育推進課　食品ロス削減推進室
東京都千代田区霞が関3-1-1 中央合同庁舎第４号館
電話番号 03-3507-8800（消費者庁代表）

令和４年度版

消費者庁
Consumer Affairs Agency, Government of Japan

Guidebook for

Reduction of Food loss and waste

食品ロス削減ガイドブック

Introduction

食べ残し、売れ残りや期限が近いなど様々な理由で、
食べられる食品が捨てられてしまう「食品ロス」。
日本の食品ロス量は、約500万トンです。
これは、毎日、日本国民全員が
ご飯茶碗１杯分の食品を捨てていることを意味します。
食品ロスが大量に発生することは、
食べものを無駄にしていることのほかにも、
様々な問題につながります。
食品ロスを含めた多くのごみの処理には
多額の費用がかかりますし、燃やすことによって、
地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出増加など、
環境への影響もあります。
また、日本は世界有数の食料輸入国で、
食料の約６割（カロリーベース）を輸入に頼る一方で、
多くの食料を食べずに廃棄しています。
日本のみならず世界中に食べものに困っている人がいるのに、
食品を捨てている、という現実は無視できません。
私たち一人ひとりが食べものを、無駄なく、大切に使うことは、
これらの問題の解決につながります。
みんなで、少しずつでも、
食品ロスを減らしていきましょう。

情報編

食品ロスについて知ろう

食品ロスについて、どのぐらい知っていますか？ 006

01 「食品ロス」って何？ 008
02 政府の動き 016
03 世界の食品ロスの状況 028

実践編 消費者

食品ロスを減らしてみよう

消費者が実践できること

01 食品ロス　事前チェックシート 040
02 日々の食生活でできること 042
03 我が家の食品ロスを確認しよう 044
04 チェックシートで自宅の食品ロスを見える化！ 046
05 食品の「期限表示」を理解しよう 050
06 期限表示を知って賢く生活 052
ZAPPING：期限表示を知って賢くおいしく牛乳を飲みきる 056
07 調理を工夫してみましょう 062
08 よい状態で保存しよう 064
ZAPPING：上手に保管しておいしく食べよう 068
09 冷蔵庫や食品庫のお片付け 072
ZAPPING：食品表示の保存方法（常温と冷暗所）について 074
10 食品ロスにしない備蓄の方法 083
11 弁当、総菜（中食）を購入するときは 084
12 外食のときは 090
13 宴会やパーティーのときは30・10 092
14 家庭で余っている食品の活用 100
15 周囲に伝える活動 104

実践編 事業者・団体

食品ロスを減らしてみよう

様々な企業や団体で実践できること 118

01 食品ロスの要因と対策 120
02 規格外食材や流通できなかった食材の活用 122
03 製造時に食品ロスにしない工夫 126
04 商慣習の見直し 134
05 需要に見合った販売等の推進 136
06 食品事業者から消費者への情報提供・啓発 142
07 飲食店での食べきり等の工夫 144
08 様々な企業等による食品ロス削減 154
09 フードバンク活動 168
10 自治体や地域の連携等による食品ロス削減 176

COLUMN

食品ロス削減「消費者教育」で
地域から「消費者市民社会」をつくる 114

みんなで減らそう食品ロス
「もったいない」の気持ちでつなぐ未来へのパス 152

一人ひとりの力を、大きな力に 174

自分でできることを書き出してみよう！ 188
消費者庁 食品ロス削減ガイドブック検討委員会　名簿 192

情報編

食品ロスについて知ろう

食品ロスについて、どのぐらい知っていますか？

作りすぎ、売れ残りにより処分される恵方巻き

食品ロスをどうすれば削減できるかを考える上で、
食品ロスとは何なのか、
食品ロスを取り巻く社会状況は
どのようになっているかなど、食品ロスに関する
基礎知識を理解しておくことが大切です。
ここでは、食品ロスの状況や食品ロス削減に向けた
取組などについてまとめています。
みなさんで、一緒に考えてみましょう。

JAPANESE movement

食品ロスとは

「食品ロス」って何？「食品廃棄物」とは何が違うの？といった言葉の解説や、日本の食品ロスの量、どこで食品ロスが発生しているかなど、「食品ロス」を理解するための基礎知識をまとめました。

日本の動き

日本には、食品ロスの削減を誰がどのように進めていくのか、それぞれの役割や、政府の基本方針などを定めた「食品ロスの削減の推進に関する法律」があります。
食品ロス削減について国ではどのような施策が進められているのか、関係する様々な取組などをまとめました。

WORLD movement

世界の動き

世界でも食品ロスは大きな問題となっています。世界的な食品ロスの状況や、諸外国の取組などをまとめました。

01

「食品ロス」って何？

「食品ロス」は、まだ食べられるにもかかわらず、捨てられてしまう食品のことをいいます。
日本における食品ロスは、**年間522万トン**発生しており、この値は、
国連世界食糧計画（WFP）による2019年の食料支援量（約420万トン）の1.2倍にもなります。
日本の食品ロスは、事業者から**275万トン（53%）**、家庭から**247万トン（47%）**排出されています。
食品ロスを減らすためには、事業者、家庭双方で取り組む必要があります。

食品ロスと食品廃棄物の違い

食品廃棄物

食品ロスに加え、
魚や肉の骨など廃棄される食品を含む

食品ロス

まだ食べられるのに
捨てられてしまう
食品

食品ロス量（国民一人当たり）

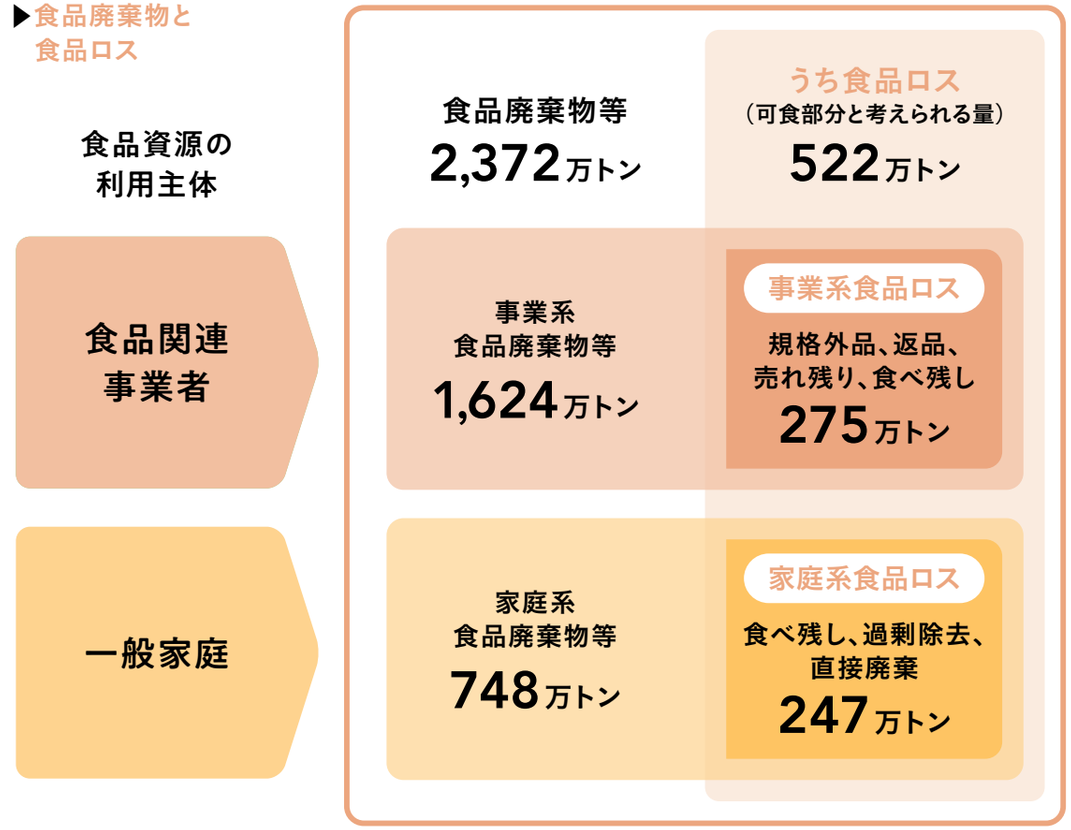
年間41kg

年間一人当たりの
米の消費量54kg

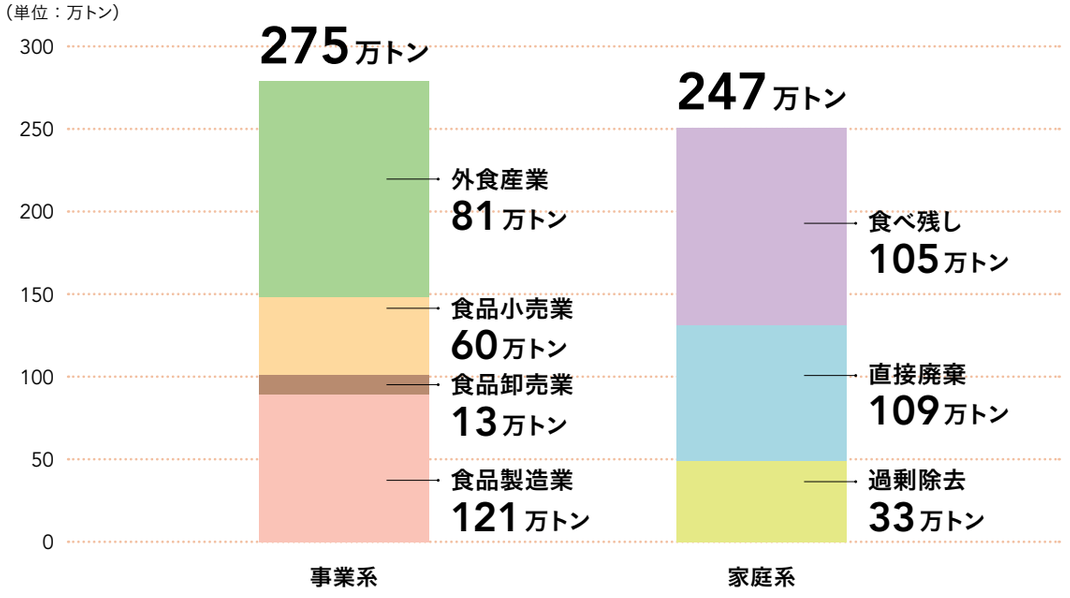
毎日113g

おにぎり一個分の
食べものに相当

▶食品廃棄物と食品ロス



▶食品ロスの内訳



資料：農林水産省及び環境省「令和２年度推計」

フードサプライチェーンって知ってる？

生産者から消費者まで、食品が届くまでの一連の流れを、
フードサプライチェーン（food supply chain）と呼びます。
食品を取り扱うときに、フードサプライチェーンの各段階で、食品ロスが発生しています。
まずは、私たち消費者まで、食べものがどのように運ばれてくるのか、
その過程でどのような食品ロスが発生しているのか、確認してみましょう。

food supply chain

	生産	製造	配送	販売等	消費
食品の流れ	－農林漁業者－ 米、野菜、果物、きのこ、畜産物等を育てたり、魚介類を捕ったりして、農畜水産物として出荷	－食品製造業者－ 農畜水産物を加工、包装して出荷	－卸売業者－ 生産者や食品製造業者から食品を受け入れ、保存管理し、小売店や飲食店の需要に応じて配送	－小売業者－ 卸売業者等から食品を購入し、消費者へ販売 －外食事業者－ 卸売業者等から食品を購入し、調理して提供	－消費者－ 購入した食品を調理して消費したり、レストランなどで提供されたものを消費
食品ロスの発生要因	とれすぎや、形が悪い（規格外）などにより流通できず廃棄される。	需要を上回る製造、パッケージの印字ミスや破損による流通側からの返品などにより廃棄される。	売れ残り、パッケージの破損などにより、廃棄されたり食品製造業者へ返品される。	小売店では、パッケージの破損や売れ残りによる返品・廃棄、飲食店では作りすぎや客の食べ残しにより廃棄される。	使い忘れや食べ残しなどにより廃棄される。

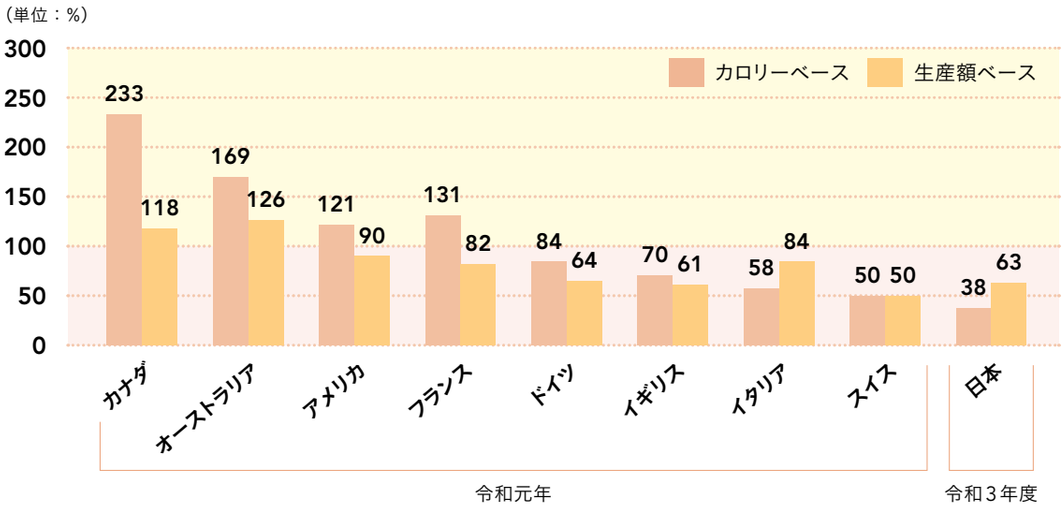
無駄をなくすために、食品として有効活用したり、再生利用することもあります。

一方で、残ってしまった食品のほとんどは破棄されてしまいます。

日本の食料事情

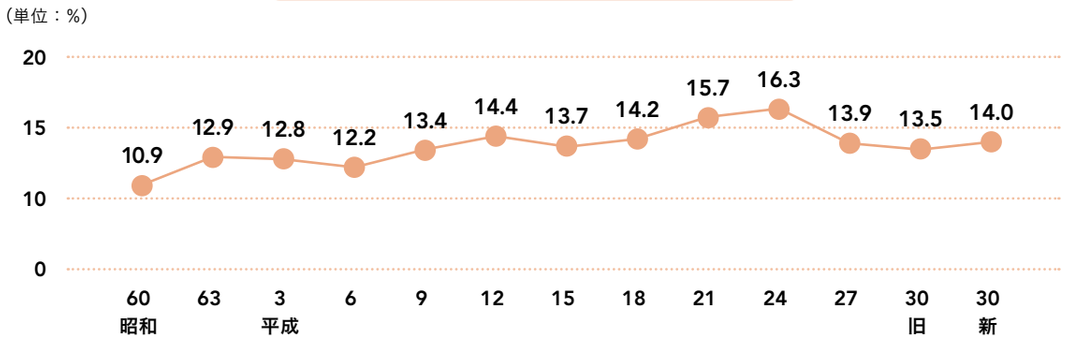
日本の**食料自給率**はカロリーベースで**38%**です。
日本は諸外国に比べて食料供給に対する国内生産の割合が低く、
食料の多くを輸入に頼っています。
また、日本では、**７人に１人**の子どもが**貧困**であるとされています。
日々の食事に困っている子どもも少なくありません。

日本と諸外国の食料自給率



注１：数値は暦年（日本は年度）。スイスのカロリーベースのデータ及びイギリスの生産額ベースのデータについては、各政府の公表値を掲載。
注２：畜産物及び加工品については、輸入飼料及び輸入原料を考慮して計算。
資料：農林水産省「食料需給表」、FAO“Food Balance Sheets” 等を基に農林水産省で試算（アルコール類は含まない）。

子どもの貧困率の年次推移

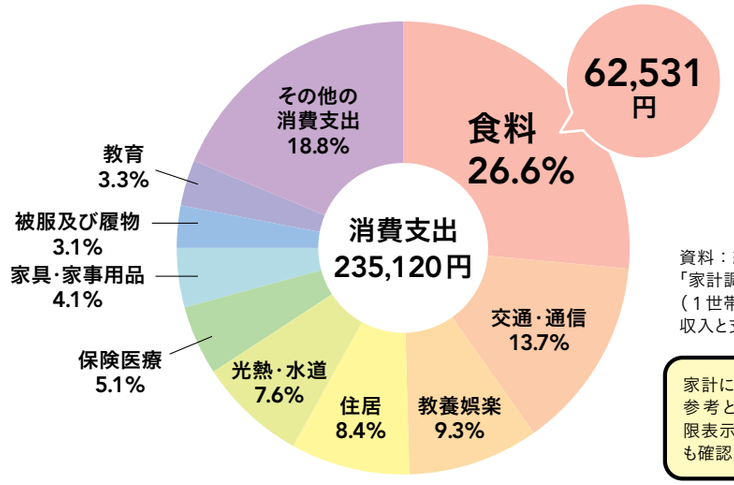


注：貧困率：OECDの作成基準に基づいて算出。貧困線（等価可処分所得の中央値の半分：122万円）に満たない世帯員の割合。
※子どもとは17歳以下の者をいう。
平成30年（新）で示した数値は、OECDの所得定義の新基準（従来の可処分所得から更に
「自動車税・軽自動車税・自動車重量税」、「企業年金の掛け金」及び「仕送り額」を差し引いたもの）に基づき算出。
資料：厚生労働省「2019年　国民生活基礎調査」

家庭での食料消費の状況

家庭における消費支出のうち、食費は**1/4以上**を占めています。

家計における食費の状況



資料：総務省
「家計調査（2021年）
（１世帯当たり１か月間の
収入と支出）」

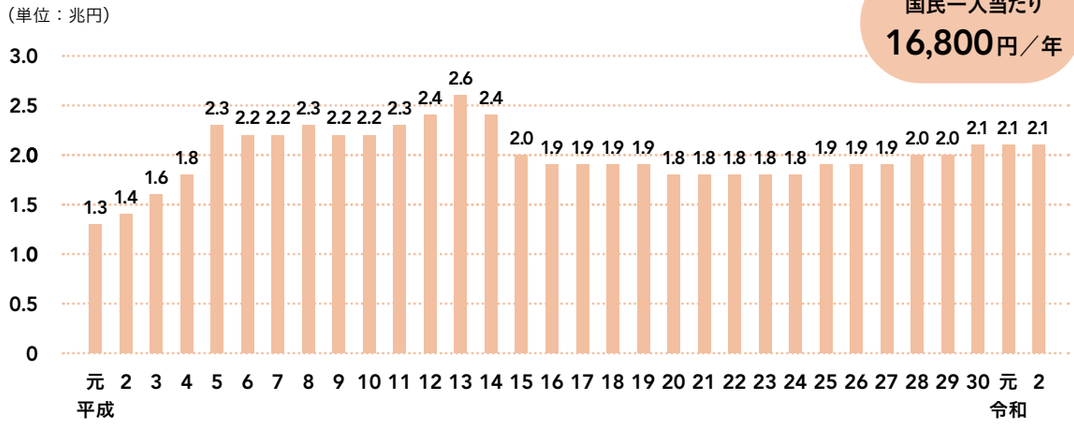
家計における食費の状況の参考として、52ページ「期限表示を知って、賢く生活」も確認してみましょう。

家庭からの食品ロスの行方

家庭からの食品ロスは、一般廃棄物の一部として処理されます。
焼却処分するための経費は、全て私たちの**税金**で賄われています。
令和元年度のごみ処理事業経費は、**約2.1兆円**で、ここ数年でほぼ横ばいの状況にあります。

ゴミ処理事業経費

国民一人当たり
16,800円／年

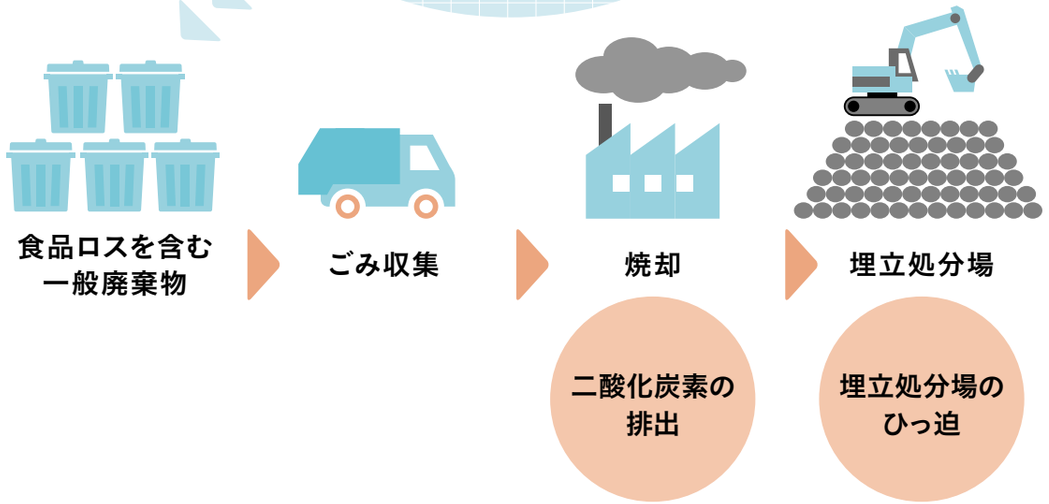


資料：環境省「一般廃棄物の排出及び処理状況等について」
ごみ処理事業経費（一般廃棄物処理事業のうち、し尿処理事業経費を除く）

（小数点第２位の四捨五入）

環境問題と食品ロス

日本は、多くの食料を海外から輸入している一方で、たくさんの食品ロスを排出しています。
また、食品ロスを含む一般廃棄物の処理費用に、**年間約２兆円**使われています。
さらに、船舶・飛行機による輸入や、ごみを燃やす際に排出される**二酸化炭素**、
焼却後の灰を埋める土地の問題もあります。



Memo

POINT

食品は多くの水分を含むため、焼却の際は、たくさんのエネルギーを使い、かつ二酸化炭素（CO_2）が発生します。みんなで100トンの食品ロスを削減すれば、46トンのCO_2を削減できます。
食品ロスに係るCO_2排出原単位：0.46t-CO_2/t※
（食品分類ごとに食品１トンの原材料調達・生産に係るCO_2排出原単位に食品自給率を乗じ、家庭からの食品ロス量に係る構成比で加重平均した）

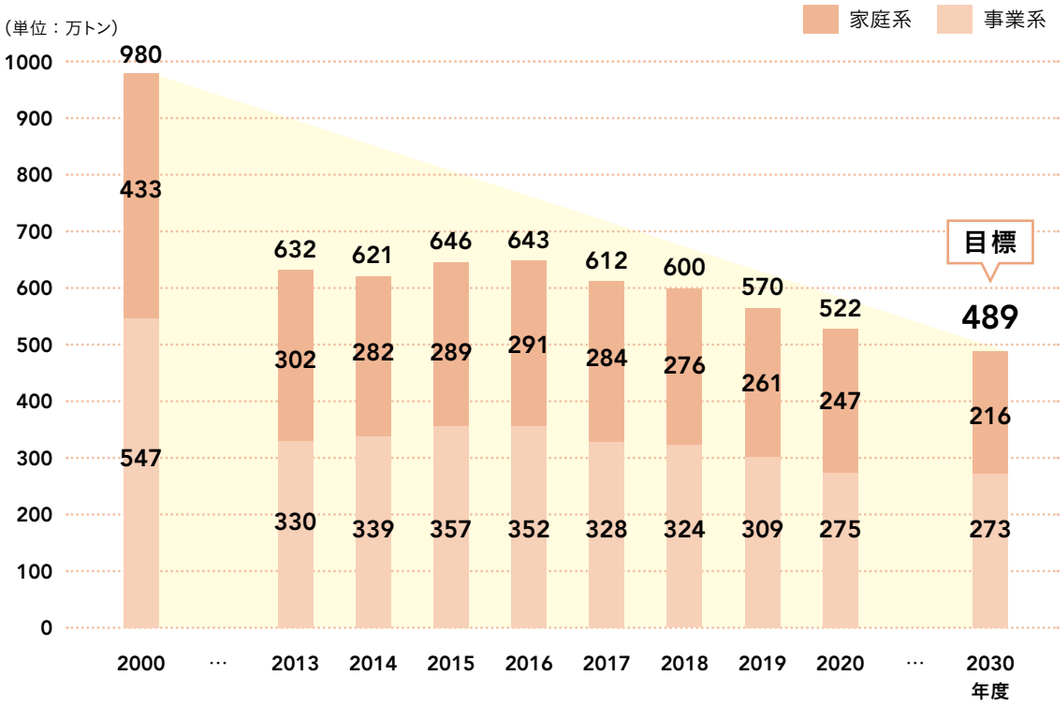
※出典：令和３年10月22日閣議決定「地球温暖化対策計画」

政府の動き

食品ロス量の推移と削減目標

政府では、日本の食品ロス量を、家庭系食品ロス量、事業系食品ロス量のいずれも、2000年度と比べて、**2030**年度に**半減**することを目標として、様々な取組を進めています。近年は減少傾向にあり、コロナの影響もあるとは思われますが、目標に近づいている状況です。この半減目標を達成するためには、一人一人が、他人事ではなく我が事として意識をもって、身近にできることから着実に取り組んでいくことが大切です。

▶食品ロス量



資料：農林水産省及び環境省　推計
※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。

持続可能な開発目標（SDGs）と食品ロスの削減

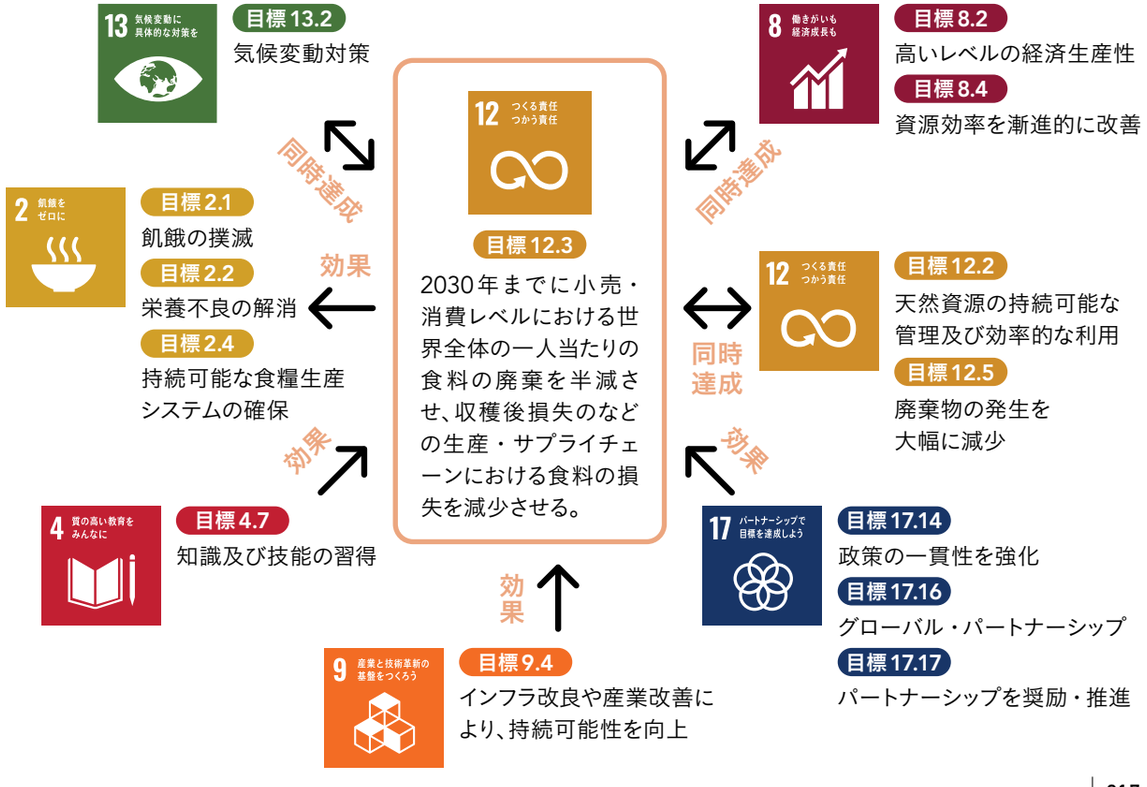
2015年（平成27年）9月に、国連の「持続可能な開発サミット」で採択された2016年から2030年までの国際目標です。

貧困を撲滅し、持続可能な世界を実現するために、17のゴール（目標）が設定されています。

▶食品ロス関係の記載

目標12. 持続可能な生産消費形態を確保する。
目標12.3 2030年までに小売・消費レベルにおける世界全体の一人当たりの食料の廃棄を半減させ、収穫後損失などの生産・サプライチェーンにおける食料の損失を減少させる。

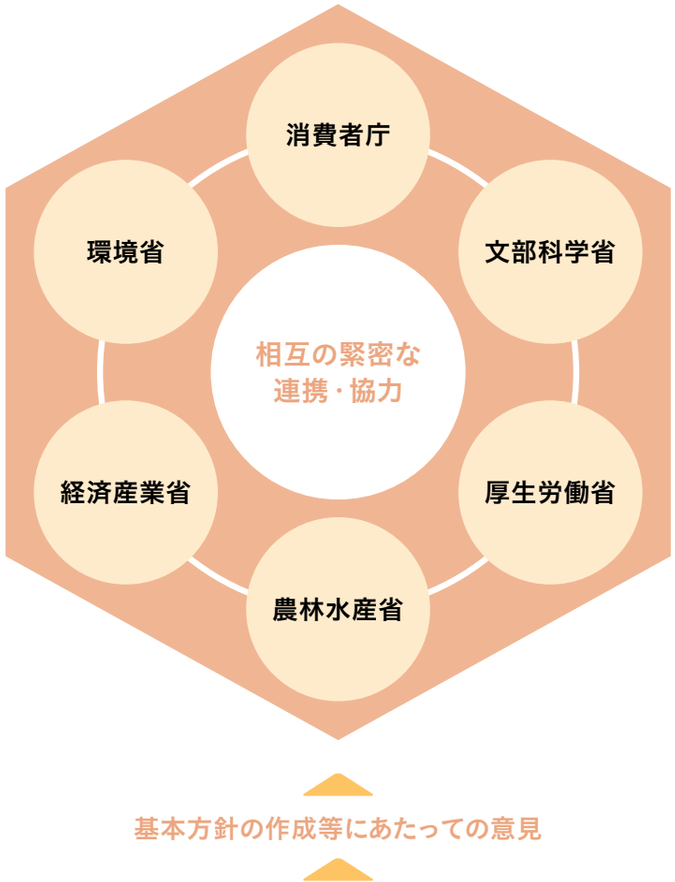
食品ロスの削減と関連する効果



食品ロス削減に向けた政府の体制

食品ロスを削減するために、**関係省庁が連携**して、
様々な施策を実施しています。

食品ロス削減　関係省庁



基本方針の作成等にあたっての意見

1 消費者、事業者等に対する教育・学習の振興、知識の普及・啓発等

2 食品関連事業者等の取組に対する支援

3 顕著な功績がある者に対する表彰

4 実態調査、効果的な削減方法等に関する調査研究

5 先進的な取組等の情報の収集・提供

6 フードバンク活動の支援、フードバンク活動のための食品の提供等に伴って生ずる責任の在り方に関する調査・検討

食品ロス削減推進会議

食品ロスの削減の推進に関する基本方針の案の作成等を行う
構成員：関係大臣
　　有識者（業界団体、地方公共団体、学識経験者　等）
会　長：内閣府特命担当大臣（消費者及び食品安全）

食品ロスの削減の推進に関する法律（令和元年法律第19号）

「食品ロスの削減の推進に関する法律」（以降、「食品ロス削減推進法」と記載します。）は、令和元年５月31日に公布され、令和元年10月１日に施行されました。

多様な主体が連携し、国民運動として食品ロスの削減を推進

- 国・地方公共団体・事業者の責務、消費者の役割、関係者相互の連携協力
- 食品廃棄物の発生抑制等に関する施策における食品ロスの削減の推進
- 食品ロス削減月間（10月）
- 基本方針
  - 政府は、食品ロスの削減の推進に関する基本方針を策定（令和２年３月31日閣議決定）
  - 都道府県・市町村は、基本方針を踏まえ、食品ロス削減推進計画を策定
- 基本的施策
  - 普及・啓発
  - 食品事業者等への取組に対する支援
  - 表彰制度
  - 食品ロスの実態調査
  - 食品ロスの削減についての先進的な取組等の情報収集・提供
  - フードバンク支援、食品等に伴って生ずる責任の在り方に関する調査

  等
- 内閣府に食品ロス削減推進会議を設置
  （会長：内閣府特命担当大臣（消費者及び食品安全））

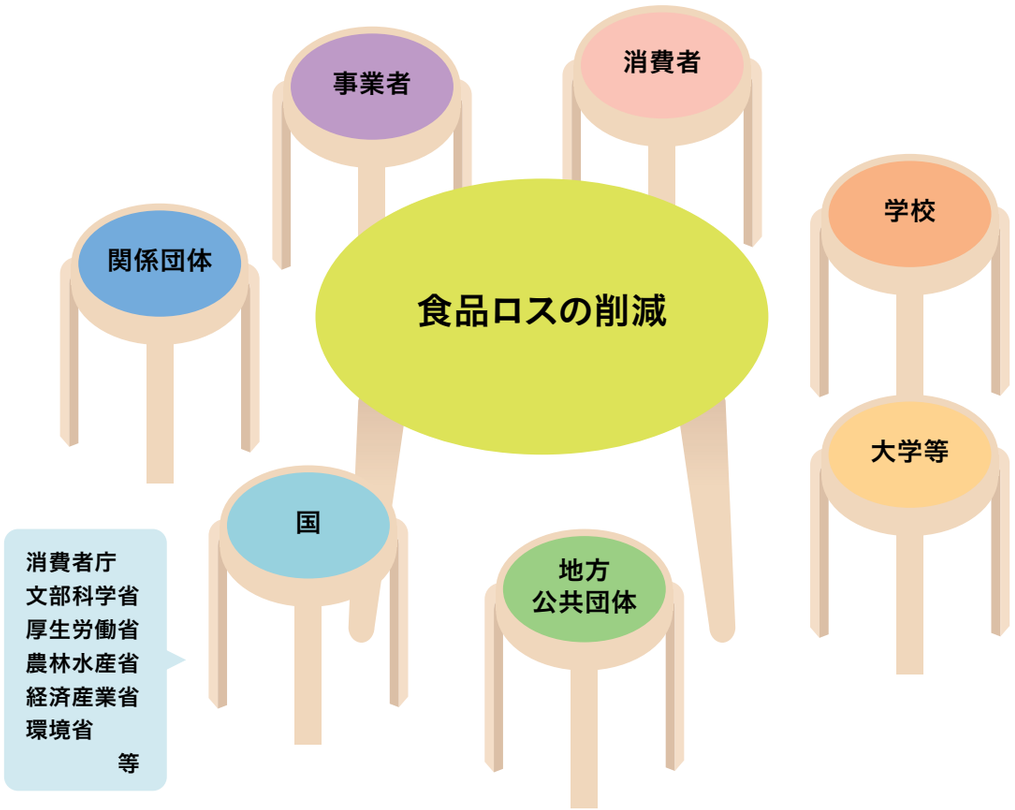
この法律は、食品ロスの削減に関し、国、地方公共団体等の責務等を明らかにするとともに、基本方針の策定その他食品ロスの削減に関する施策の基本となる事項を定めること等により、食品ロスの削減を総合的に推進することを目的としています。

詳細はこちら　消費者庁ホームページ

食品ロスの削減の推進に関する基本的な方針（令和2年3月31日閣議決定）

食べ物を無駄にしない意識を持ち、
生産、製造、販売の各段階、家庭での買物、保存、調理の各段階において、
食品ロスが発生していることや期待される役割を理解して、
できることから**具体的な行動**をする

持続可能な社会の実現



多様な主体が連携し、国民運動として
食品ロスの削減を推進

食品ロスの削減の推進において消費者、食品の生産・製造・販売等に関わる事業者等に求められる役割と行動

各々の主体がそれぞれの立場で、食品ロスの問題を
他人事ではなく、**我が事**として捉え、行動に移すことを促進

消費者

日々の生活の中でできることを
一人ひとりが考え、行動に移す。

- 買物の前に家にある食材をチェック。
- 定期的な冷蔵庫内の在庫管理。
- 食卓に上げる料理は食べきれる量に。
- 外食時は食べきれる量を注文、
  宴会時の30・10運動※等の実践、
  残った場合は自己責任の範囲で持ち帰り。

※30・10運動については、100ページ「実践編13. 宴会やパーティのときは30・10」を参照。

農林漁業者・食品関連事業者

事業活動による食品ロスを把握、
商慣習を含め見直しに取り組む。

- 規格外や未利用の農林水産物の有効活用。
- 賞味期限表示の大括り化、賞味期限の延長、
  納品期限（3分の1ルール）の緩和。
- 季節商品（恵方巻きなど）の予約販売等。
- 値引き・ポイント付与等による売りきり。
- 外食での小盛りメニュー等の導入。
- 持ち帰りへの対応。

普通盛　小盛

国

地方公共団体

消費者等への普及啓発、食品関連事業者等の取組への支援、
情報の収集・提供、未利用食品を
提供するための活動の支援などを実施。

- 食品ロス削減の施策の推進。
- 災害時用備蓄食料の有効活用。
- 主催イベントでの食品ロスの削減。

都道府県及び市町村は、地域の特性を踏まえた取組を推進するため、
「食品ロス削減推進計画」を策定（努力義務）。
国は、計画策定を促進。

食品ロス削減月間

食品ロス削減推進法において、**10月**は「食品ロス削減月間」、
10月30日は「食品ロス削減の日」と定められています。

なぜ、10月・30日？

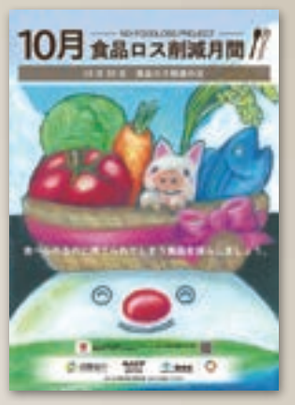
年末年始の忘年会シーズンが近づく10月に、食品ロスを意識してもらいたいことや、10月が**3R***推進月間、10月16日が「**世界食料デー**」であること。また、食品ロス削減として、宴会時に食べきるための取組　**30·10**運動※にちなんで、**10月30日**にイベント等を行う自治体が多いことにちなんでいます。

＊**3R**：**Reduce**（リデュース）、**Reuse**（リユース）、**Recycle**（リサイクル）

※30・10運動については、100ページ「実践編13. 宴会やパーティのときは30・10」を参照。

令和元年度版ポスター

令和２年度版ポスター



令和３年度版ポスター

食品ロス削減全国大会

消費者を含めた様々な関係者との連携、フードサプライチェーン全体での認識の共有や全国的な機運の醸成を図るため、平成29年から、食品ロス削減の日に、
「**食品ロス削減全国大会**」が開催されています。

これまでの開催地

第１回大会（平成29年10月30日、31日）	**長野県松本市**
第２回大会（平成30年10月30日）	**京都市**
第３回大会（令和元年10月30日、31日）	**徳島県徳島市**
第４回大会（令和２年12月16日※）	**富山県富山市**
第５回大会（令和３年10月30日）	**愛知県豊田市**
第６回大会（令和４年10月30日、31日）	**さいたま市**

※新型コロナウイルス感染症の影響を勘案し、開催が延期されました。

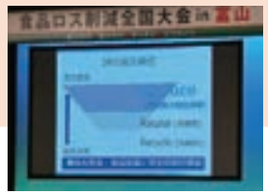
主催：開催自治体、全国おいしい食べきり運動ネットワーク協議会
共催：消費者庁、農林水産省、環境省

TOYAMA

第４回大会の様子

オープニングイベント「おわら風の盆」

トークセッション
「地域で挑む商慣習の見直し
～食品ロス削減に向けて～」



基調講演：賞味期限のウソ　食品ロスはなぜ生まれるのか
（食品ロス問題ジャーナリスト　井出留美氏）

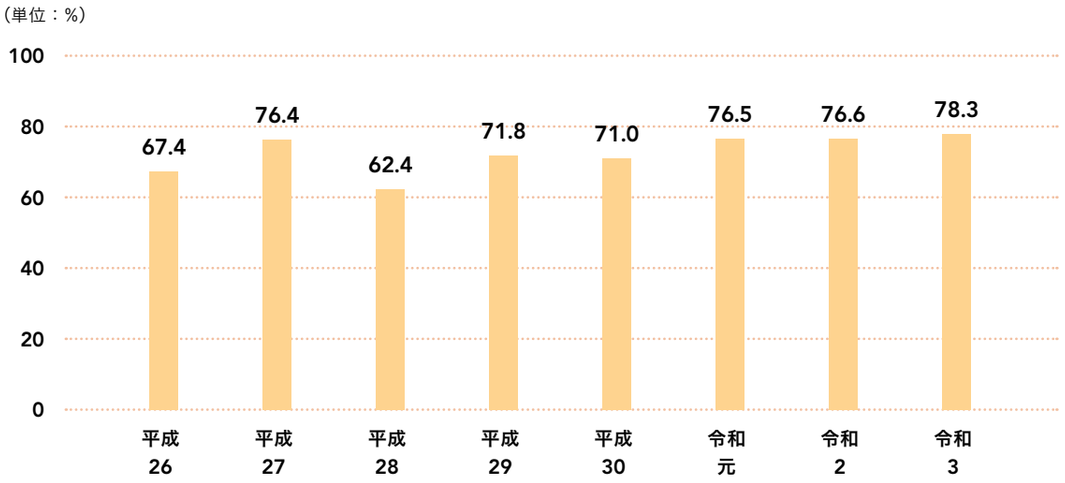
様々な法律と食品ロス削減

食品ロスの削減に向けて、
各種法律の計画と連携して、取組を推し進めています。

食育基本法

食育基本法に基づく第４次食育推進基本計画では、食料の多くを海外に頼る一方で、大量の食品ロスが発生している現状から、その削減のため、国民一人ひとりが食品ロスの現状やその削減の必要性についての認識を深め、自ら主体的に取り組むことが不可欠としています。
このため、国では、食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民の割合を80%まで増やすことを目標にしています。

▶食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民の割合



出典：消費者庁「消費者の意識に関する調査結果報告書」

循環型社会形成推進基本法

第４次循環型社会形成推進基本計画では、食品ロスの削減は、環境的側面のみならず社会的側面からも重要であるとしており、家庭から発生する食品ロスを、2000年度比で、2030年度までに半減させることを目標にしています。
これを達成するための国の取組として、下記のことなどが掲げられています。

- 地方公共団体、事業者等が協力して、食品ロスの削減に向けた国民運動を展開し、具体的な行動の実践を促進する。
- 製造から流通、消費までの各段階における食品ロス削減の取組を加速化する。
- 地方公共団体による食品ロス発生量の調査を支援するとともに、これによって得られたデータ等を基に、食品ロス発生量に係る推計値の精緻化を行う。

食品リサイクル法

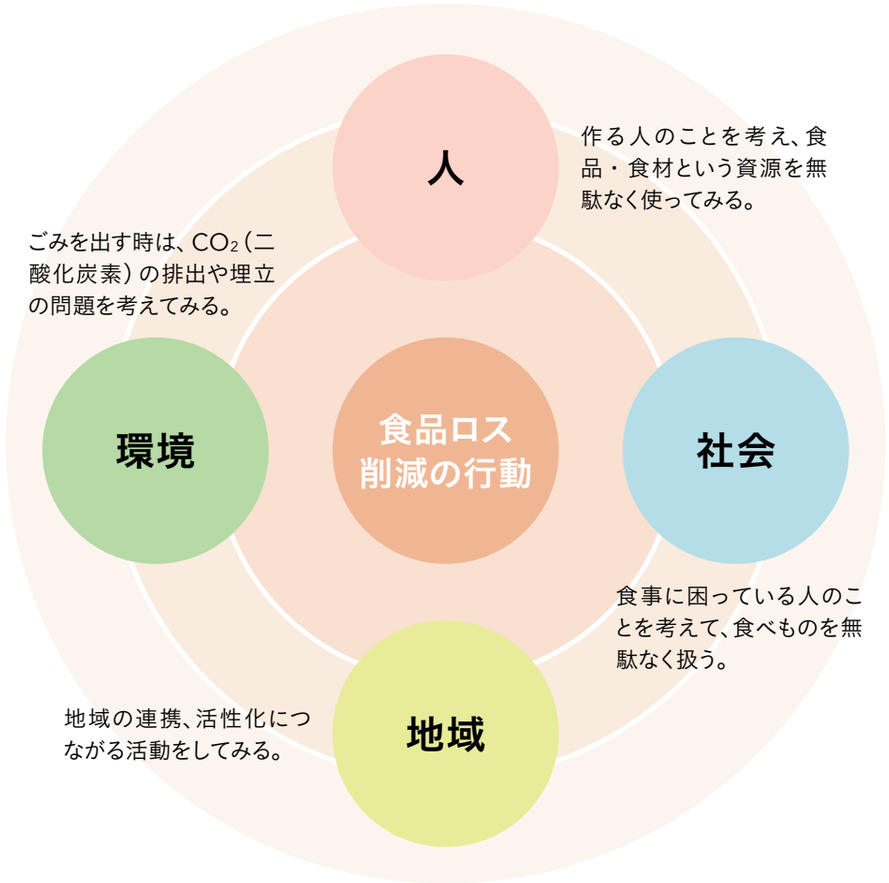
食品の売れ残りや食べ残し、食品の製造過程において大量に発生している食品廃棄物等について、発生抑制と減量化により最終的に処分される量を減少させることなどを定めた法律です。
同法に基づく「基本方針」では、食品に係る資源の有効な利用の確保や、食品に係る廃棄物を削減するためには、食品の製造、流通、消費、廃棄等の各段階において、食品ロスの削減など、食品廃棄物の発生を減らすことに優先的に取り組むことが必要とされており、事業系食品ロスを、2000年度比で、2030年度までに半減させることを目標にしています。
このため、食品関連事業者、消費者、地方公共団体、国が協力して、右記のことに取り組むこととされています。

- 納品期限の緩和など
  フードチェーン全体での商慣習の見直し
- 賞味期限の延長と年月表示化
- 食品廃棄物等の継続的な計量
- 賞味期限・消費期限等の食品表示に関する正しい理解の促進
- 食べきり運動の実施
- 食中毒の食品事故が発生するリスク等に関する合意を前提とした食べ残した料理の持ち帰り容器の活用
- フードバンク活動の積極的な活用
- 食品ロスの削減に関する積極的な普及啓発及び食育の推進

等に取り組むこととされています。

エシカル消費と食品ロス削減

食品ロスを削減することは、環境にやさしく、
人や社会等の配慮にもつながる消費行動であり、「**エシカル消費**」の１つです。
食品ロス削減においても、「今だけ」「ここだけ」「自分だけ」ではなく、
将来のこと、地域のこと、周りの人のことも考えた消費行動を考えてみましょう。



ethical

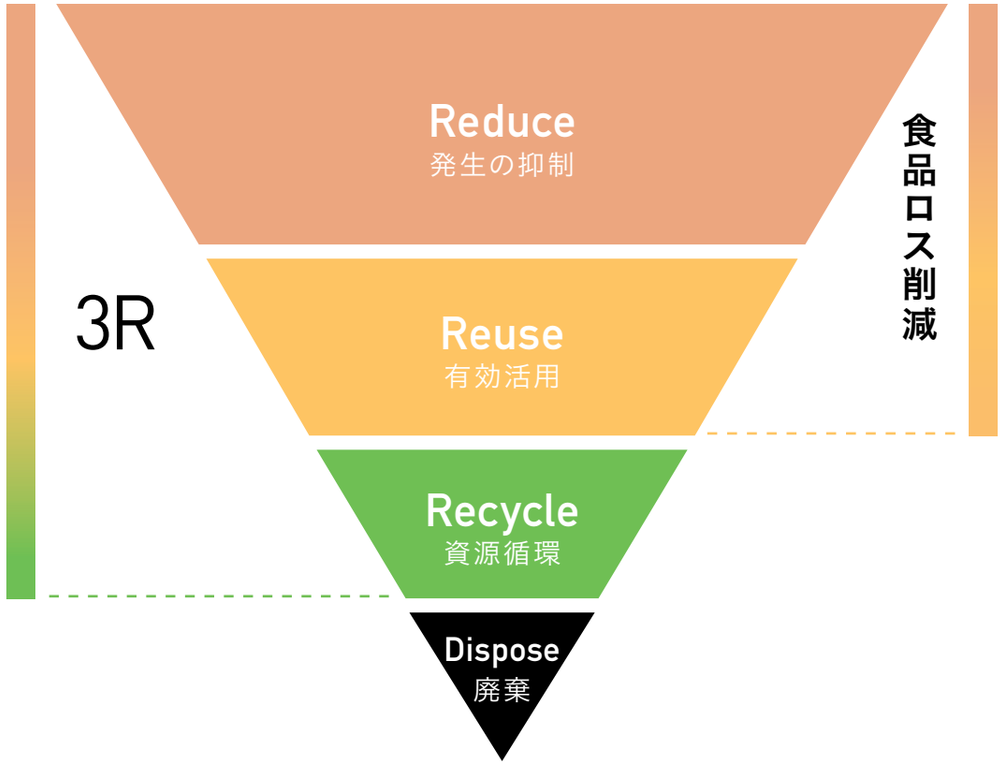
エシカル※消費とは？
地域の活性化や雇用などを含む、**人・社会・地域・環境に配慮した消費行動**です。
※エシカル（ethical）＝倫理的な、道徳的な、という意味

詳細はこちら 消費者庁ホームページ

3Rと食品ロス削減

スリーアール

3R（スリーアール）は、大量生産、大量消費で増える
ごみ処理の対策として、資源を有効活用するために、導入された考え方です。



Reduce	必要な分を買い、作り、食べきる・使いきる
Reuse	新たな価値への転換、シェア、寄附等
Recycle	燃料や堆肥等への変換
Dispose	捨てるごみは最小限に

176ページ「自治体や地域の連携等による食品ロス削減」を確認してみしょう。

世界の食品ロスの状況

世界の食品ロスの定義

「食品ロス」「フードロス」「食品廃棄」など、似たような言葉が出てきます。
それぞれ定義は異なりますが、全体として、食品ロスを減らしていこうという考え方は同じです。

日本の定義

国連の定義

Food Loss
フードロス
食品のロス

生産
豊作や、形が悪い（規格外）などにより、流通できず廃棄される。

加工
需要を上回る製造、パッケージの印字ミスや破損による流通側からの返品などにより廃棄される。

流通
需要がない、パッケージの破損などにより廃棄されたり、食品製造業者へ返品され、結果廃棄される。

Food Waste
食品の廃棄

小売・飲食
小売店：
パッケージの破損や売れ残りにより返品・廃棄される。
飲食店：
作りすぎや客の食べ残しにより廃棄される。

消費
手をつけなかったり、作りすぎなどによる食べ残しが廃棄される。

食品ロス
Food Loss and Waste

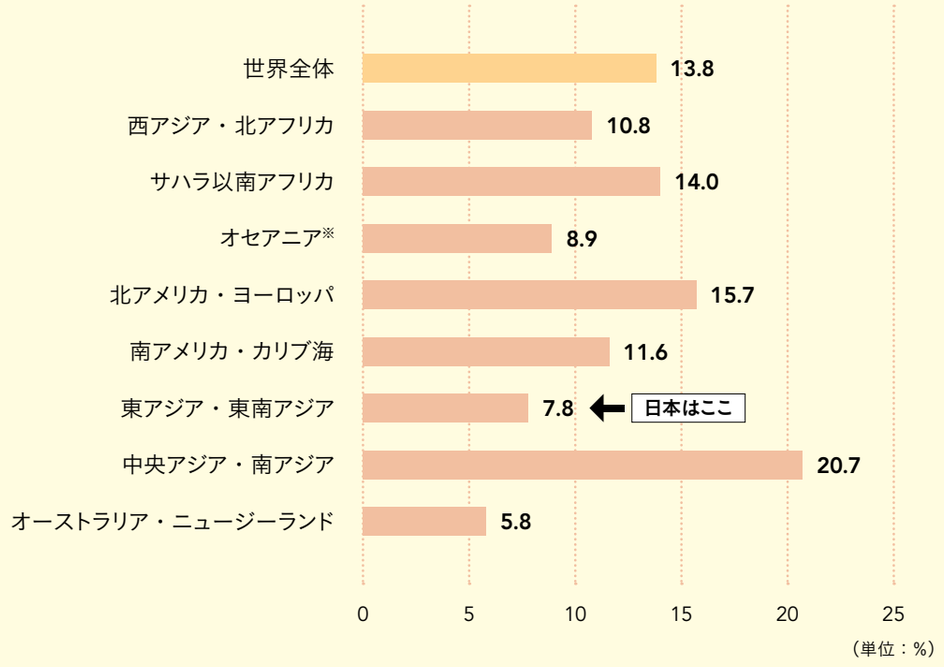
食品廃棄物
魚や肉の骨など、食べられない部分を含めて、食品由来の捨てられるもの

詳細はこちら 国連食糧農業機関（FAO）ホームページ

世界の食品ロスの状況

世界では、人の消費のために１年間に生産される食料（約40億トン）の
約３分の１に当たる**約13億トン**が捨てられています。
国連の定義に基づく**Food Loss**（食品のロス）と
Food Waste（食品の廃棄）の状況を見てみましょう。

各地域におけるFood Lossの割合

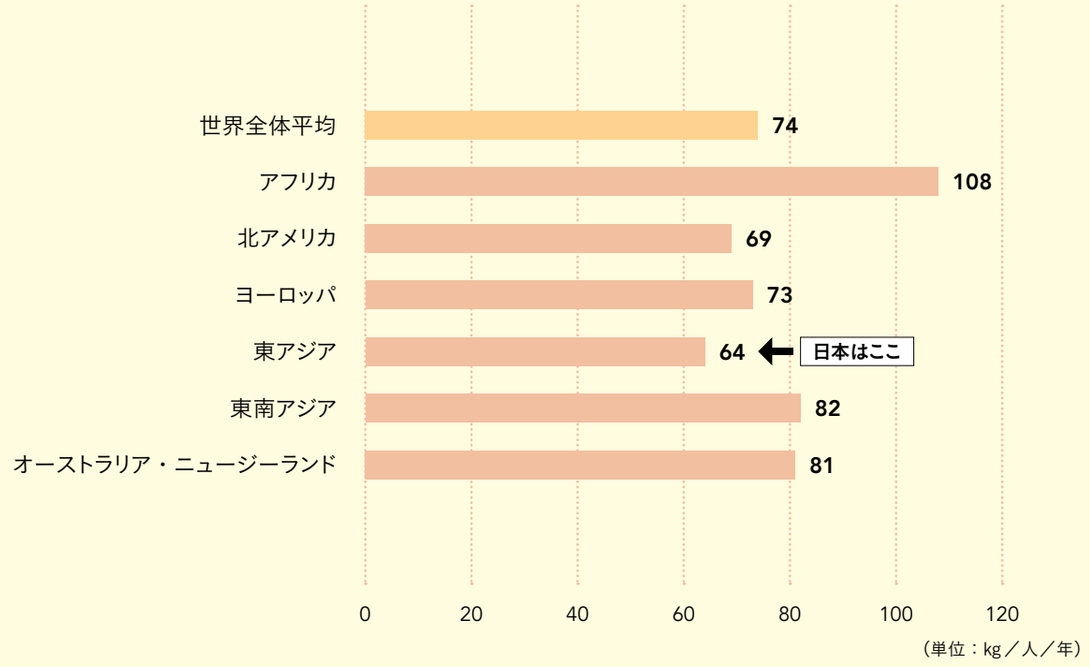


※オーストラリア・ニュージーランドを除く

世界の食料生産量に対する
Food Loss（食品のロス：収穫から製造加工まで）の割合：　約14%

詳細はこちら　国連食糧農業機関（FAO）ホームページ

地域別１人当たりの年間のFood Wasteの量

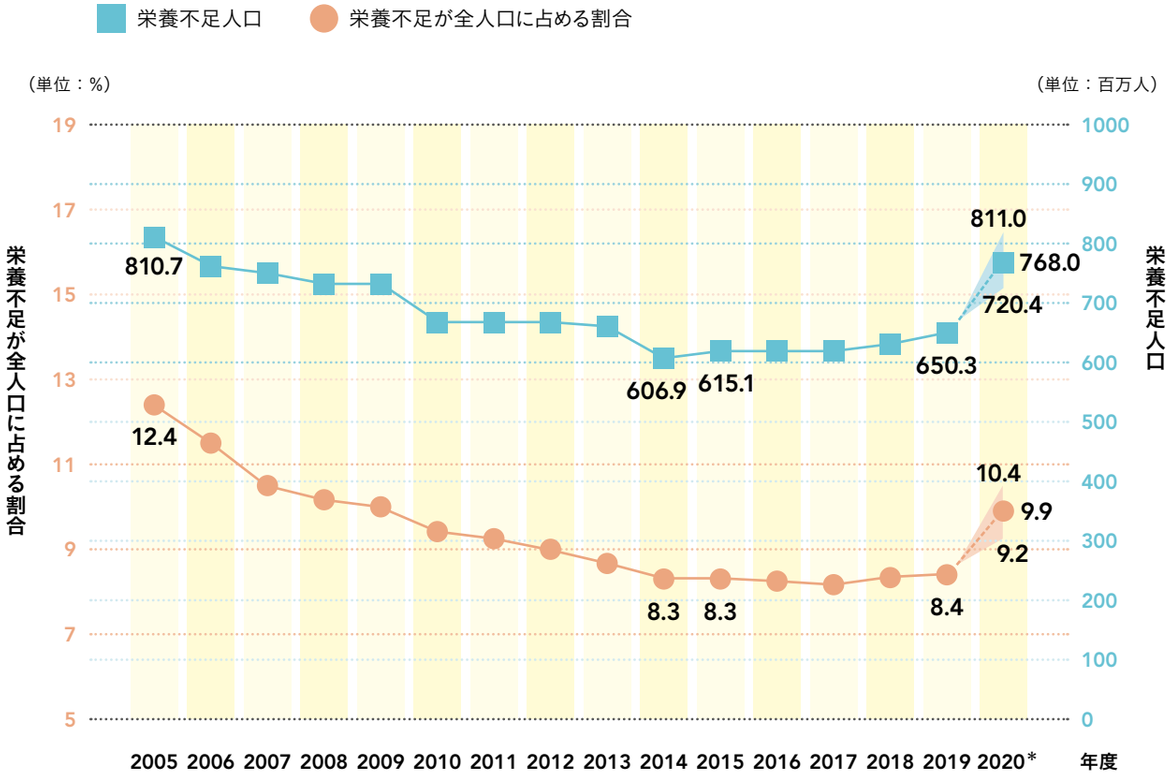


世界の食料生産量に対する
Food Waste（食品の廃棄：小売・飲食店・消費段階）の割合：　約17%

詳細はこちら　国連環境計画（UNEP）ホームページ

世界の栄養不足人口

世界の栄養不足（飢餓）人口は増加しており、2020年には**7億6800万人**に達しています。
これは、世界の人口の10人に1人が飢えに苦しんでいることを意味します。



＊Projected values, illustrated by dotted lines and circles / SOURCE: FAO.

2020年の世界の飢餓人口：7億6,800万人（10人に1人）
うち ・アジア：4億1,800万人
・アフリカ：2億8,160万人
・ラテンアメリカ・カリブ海地域：5,970万人

詳細はこちら 国連食糧農業機関（FAO）「the STATE OF FOOD SECURITY AND NUTRITION IN THE WORLD 2021」

Memo

海外での食品ロス削減の取組

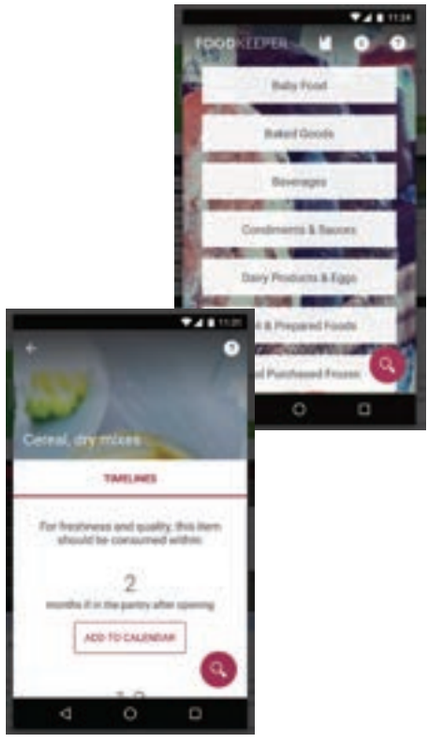
アメリカ合衆国

USA

米国では、**農務省**（USDA）、**環境保護庁**（EPA）、**食品医薬品局**（FDA）が共同して、
食品ロス削減のインパクトや重要性を消費者に伝えるための関係者間での調整や
コミュニケーションを加速化させるため、「**Winning on Reducing Food Waste Initiative**」
（**食品廃棄物削減推進イニシアティブ**）を設けており、
それぞれの機関が協力して取組を進めています。

農務省（USDA）

食 品廃棄の削減は、生産者、事業者、消費者等のいずれにとっても最もよい選択肢であるとの考え方から、流通・小売から消費者に至る幅広い範囲の安全な食品の保存についての情報提供等を行っています。
特に消費者向けには、食品の保存に関する情報や保管に最適な温度、製造日や消費期限などの情報を掲載をしたアプリを提供しています。

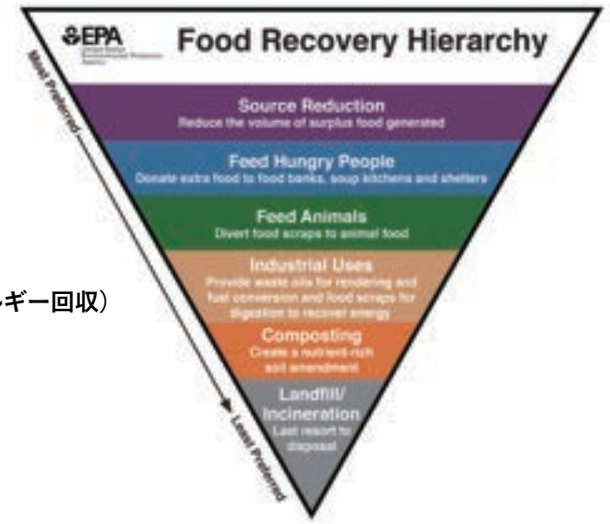


環境保護庁（EPA）

食 品の廃棄を防止するための「**Food Recovery Hierarchy**」を作成し、対策の優先順位を示しています。

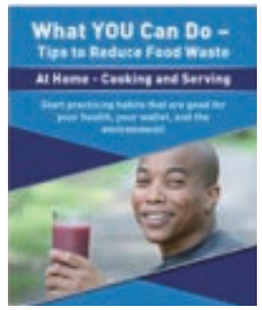
対策の優先順位

- **発生抑制**
- **寄附**
- **飼料化**
- **産業利用（エネルギー回収）**
- **コンポスト化**
- **埋め立て・焼却**



食品医薬品局（FDA）

消 費者に向け、家庭において食品衛生に気をつけながら食品廃棄を削減する方法や、期限表示などに関する正しい情報などをまとめ、アニメーションなどを用いて提供しています。



善きサマリア人の法（1996年）
過失または故意の違法行為ではない善意の寄附である限り、
認定された非営利組織に対する食品の寄附によって、意図せざる事故が起きても、
提供・寄附者（企業・個人）側は損害の責任を負わないという免責制度を定めた法律です。

詳細はこちら
農林水産省ホームページ

詳細はこちら
アメリカ合衆国 食品医薬品局
ホームページ

EU

EU

EUでは、「**Farm to Fork Strategy**」において、

- **環境への影響の中和又は改善**
- **気候変動の緩和やその影響への適応**
- **全ての人が十分、安全、栄養のある、持続可能な食品へのアクセスの確保**

などにより、持続可能な食料システムへの移行の加速化をめざしています。

また、この一環として、加盟国に対し、

- **食品廃棄防止プログラムの策定**
- **食品の寄附を始めとする食品の再配分などによる廃棄の抑制**

などを求めています。

対策の優先順位はアメリカとよく似ています

詳細はこちら
EUホームページ
Farm to Fork Strategy

詳細はこちら
EUホームページ
Food waste measurement

2019年に公表された「**Recommendation for Action in Food Waste Prevention**」では、生産から消費まで、また食品の寄附などさまざまな主体に対する食品ロス削減の行動について、「誰が」「何を／どのように」という視点からわかりやすく紹介しています。

消費者向け豆知識

日々の生活で食品ロスを減らす方法

家庭で

1. **献立を決めましょう。**
2. **残りの食材や料理を使いましょう。**
3. **食材の期限を把握しましょう。**
4. **小さな皿に盛り、必要ならお代わりを。**
5. **冷凍しましょう！（すぐ使える量で）**
6. **食品を適切に保存しましょう（保存に関する表示を確認、冷蔵庫の温度は1～5℃に）。**
7. **食品庫や冷蔵庫に、何があるか把握しましょう。**
8. **保存食材はローテーション。先入れ先出し！**

ほかに、「お店」「仕事／学校／大学」「カフェ／レストラン／ホテル」で気をつけることが書かれています。

EUでは、域内における食品ロス削減の情報や好事例を共有できるオンラインプラットフォーム「REFRESH:Community of Experts」を開設しています。

このプラットフォームでは、NPO法人EUFICが作成した食品ロス削減の動画も紹介されています。

"Rescue restaurant leftovers"

"Waste no food"

詳細はこちら
EUホームページ
COMSUMER TIPS LEAFLET

詳細はこちら
EUホームページ
Good practices

詳細はこちら
ホームページ
REFRESH:Community of Experts

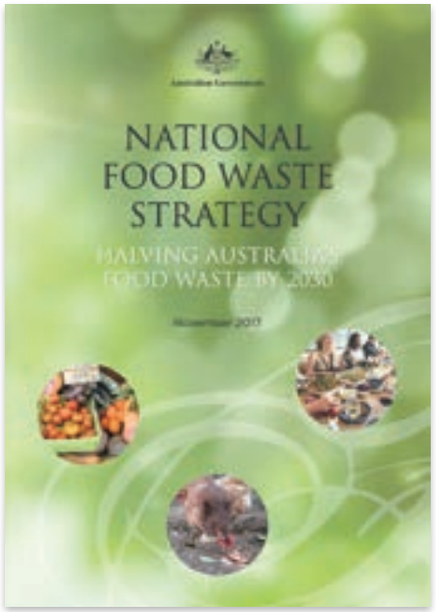
オーストラリア

オーストラリア政府は、2030年までに食品ロスを半減させる目標を掲げています。
2017年には、「**NATIONAL FOOD WASTE STRATEGY**」を発行し、
食品ロスの現状や多様な主体による対策の手法を紹介しています。

AUSTRALIA

行動の枠組み

- 政策による支援
- 事業者による改良
- 市場の発展
- 消費者の行動変容



消費者向けのフードシェアリングアプリ Y Waste

飢餓と食品ロスを削減するために2017年に開発された社会的プラットフォーム。食品事業者は、余った料理や捨てられそうな食品、植物などをアプリに登録することにより、消費者に情報を提供。アプリを見た消費者は、欲しいものを登録し決済。店頭で領収書ページを見せることにより食品や料理を受け取ることができる。

食品ロス問題を解決するスーパーマーケットの設立例

2004年に設立された食料救済のための慈善団体であるOzHarvestが2017年に開設したスーパーマーケット。「必要な分を持ち帰り、もし可能なら人に与えよ」との哲学に基づき、登録事業者から提供された品質に問題のない余剰食品を、必要な分（数量制限あり）だけ無料で持ち帰ることが可能。

詳細はこちら　オーストラリア政府ホームページ

実践編

消費者

食品ロスを減らしてみよう

消費者が実践できること

消費者が、食品ロスの削減に向け、日々の生活の中で少しずつ行動することは、
とても大切なことです。
御自身の生活を通じて、住んでいる地域で、近所の方や仲間と、
皆さんができることはたくさんあります。
まずは、日々の生活でできることから実践してみましょう。

日々の食生活でできること

食品ロスの約半数は家庭からでています。削減に向けて、消費者が日々の生活の中でできることに取り組んでいくことが重要です。まずは、日々の生活の中でどのようなことができるのかを知り、少しずつ実践してみましょう。

ここをCheck! P044～「日々の食生活でできること」

期限表示を知り食品を有効に使う

食べようと思ったら賞味期限が切れていて、捨ててしまった、といったことはありませんか。賞味期限は「おいしいめやす」。正しい意味を知って、食品を有効に使いましょう。

ここをCheck! P052～「食品の「期限表示」を理解しよう」

買物の工夫

食品を購入するときは、「家にある食材を確認した上で、必要な分を購入する」、「期限表示を正しく理解し、購入に役立てる」など、ちょっとしたことに気を付けてみませんか。

ここをCheck! P058～「買物の３原則を知ろう」

食品の保存や調理の工夫

食品の保存方法を工夫したり、残ってしまった料理をリメイクするなど、上手に活用し、食べ残しを減らしましょう。災害に備えて食品を備蓄するときは、「ローリングストック法」に取り組んではいかがですか。

ここをCheck! P064～「調理を工夫してみましょう」
P074～「冷蔵庫や食品庫のお片付け」
P084～「食品ロスにしない備蓄の方法」

外食や地域のみんなでできること

外食時に食べ残さない工夫や、地域のみんなでできる食品ロス削減もあります。自分なりにできる工夫をしてみましょう。

ここをCheck! P092～「外食のときは」

食品ロス
事前チェックシート

あなたは、どのタイプですか。
思い当たる項目をチェックして、タイプとできる行動を確認してみましょう。

Check 1

- ○ 野菜や肉はまとめ買いすることが多い
- ○ おかずは多めに作り、まとめて大皿に盛りつけて出す
- ○ 料理やお菓子作りが大好きで作りすぎてしまう
- ○ 料理をそのときの気分で献立を決める
- ○ 食べ残して捨てることがある

作りすぎタイプ

そんなあなたの対策は…

56ページ 「期限表示を知って賢く生活」へ
64ページ 「調理を工夫してみましょう」へ

Check 2

- ○ 買物に行くのが大好き
- ○ いつも使う食材はきらしたくない
- ○ 特価品、ワゴンセールなどについ手が伸びる
- ○ 買った野菜が使う前にしなびてしまうことがある
- ○ 食材を使わず捨ててしまうことがある

買いすぎタイプ

そんなあなたの対策は…

56ページ 「期限表示を知って賢く生活」へ
68ページ 「良い状態で保存しよう」へ

Check 4

- ○ 冷蔵庫や食品庫には常に食品がいっぱいだ
- ○ 使いかけ、食べかけの食材がたくさんある
- ○ 家にあるのに同じものを買ってしまうことがよくある
- ○ 買ってあるはずの食品をどこに置いたか分からないことがある

ためこみタイプ

そんなあなたの対策は…

56ページ 「期限表示を知って賢く生活」へ
74ページ 「冷蔵庫や食品庫のお片付け」へ

Check 4

- ○ 特価品、ワゴンセールなどについ手が伸びる
- ○ 野菜や肉はまとめ買いして、とりあえず冷蔵庫に入れておく
- ○ 冷蔵庫や食品庫の中に、いつか食べるかも？と思っている食品がある
- ○ 冷蔵庫や食品庫には常に食品がいっぱいだ

よくばりタイプ

そんなあなたの対策は…

64ページ 「調理を工夫してみましょう」へ
68ページ 「良い状態で保存しよう」へ

Check 5

- ○ 買ってきた食品はとりあえず冷蔵庫や食品庫に入れておく
- ○ 買ってあるはずの食品をどこに置いたか分からないことがある
- ○ いつ開封したか分からない食材がある
- ○ 期限切れの食品が冷蔵庫や食品庫の奥から見つかる

片付け下手タイプ

そんなあなたの対策は…

56ページ 「期限表示を知って賢く生活」へ
74ページ 「冷蔵庫や食品庫のお片付け」へ

02

日々の食生活でできること

食品ロスの約半数は、家庭から排出されています。
せっかく購入した食品の一部を無駄にして、捨てているということです。
日々の食生活の中で、ちょっとした気遣いや行動で、食品ロスを減らすことができます。
「食品ロスを減らす」ことは、食費の無駄遣いを防ぎ、ごみも減らせるので環境にも配慮できます。
食品ロスを減らすコツは3つの「ない」。できることから始めてみましょう。

食品ロスを減らす
3つのコツ

1 買いすぎない

家にある食品と照らし合わせて、また、予定を考えて、必要な分だけ買いましょう。

2 作りすぎない

体調や家族の予定などを考えて、作りすぎないようにしましょう。

3 食べ残さない

作った料理は、早めに、おいしく食べきりましょう。

03 我が家の食品ロスを確認しよう

自宅の食品ロスを考えたことがありますか？

- 家族の予定がわからなかった、作りすぎたなどで料理を無駄にした
- 野菜を使いきれずに、冷蔵庫の奥でしなびていたので捨てた
- 買ったことを忘れ、賞味期限・消費期限が過ぎてしまい捨てた

このような、普段なんとなく捨ててしまっている食品は、全て食品ロスになり、燃やされてしまいます。
食生活について、自分なりに考えたり、周りの人と話し合ってみましょう。

手つかずのままに捨てられた食品例（画像提供：京都市）

Check! 調査結果

Check! Survey Results

家庭で捨てられやすい食品は、主食（ごはん、パン、麺類）が１位。
捨ててしまう理由は、「食べきれなかった（食べ残し）」が最も多いことがわかりました。

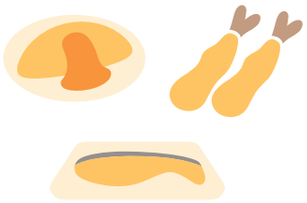
▶家庭で捨てられやすい食品と捨ててしまう理由

家庭で捨てられやすい食品

1位　主食（ごはん、パン、麺類）

2位　野菜

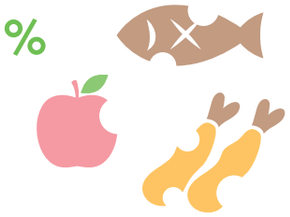
3位　おかず



捨ててしまう理由

1位　食べきれなかった

57%



2位　傷ませてしまった

23%

3位　賞味期限・消費期限が切れていた

11%

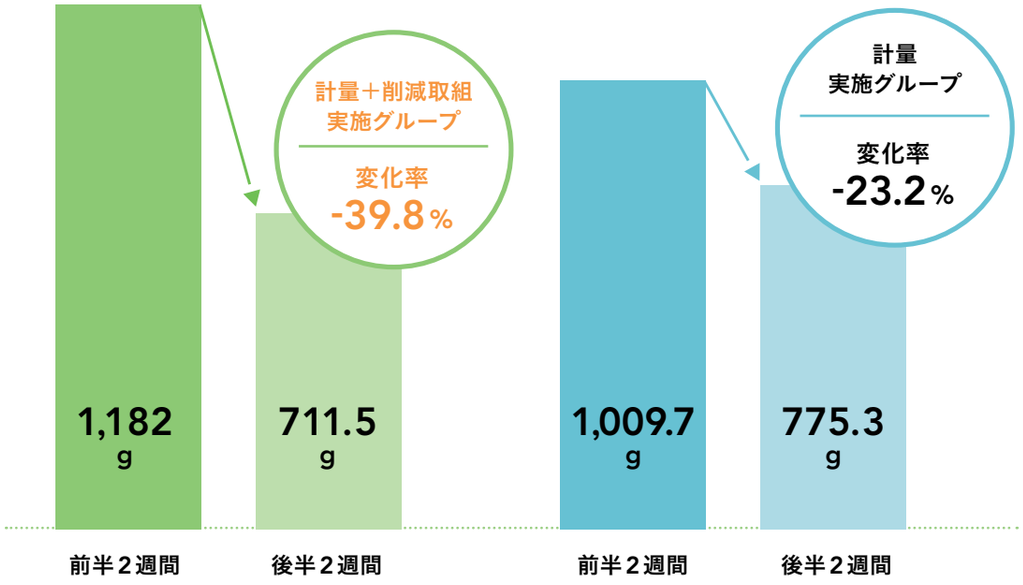
詳細はこちら　消費者庁ホームページ

Check! 調査結果

Check! Survey Results

モニター家庭を２つのグループに分け、
両方のグループで４週間、食品ロスの計量とその記録を行うとともに、
一方のグループでは計量期間の後半２週間は削減の取組も毎日行ってもらいました。
その結果、食品ロスは、計量するだけでも約２割、
計測に加え具体的な取組の確認を行うことで約４割減らすことができました。

▶１世帯当たりの食品ロス量の変化（計量期間４週間）



詳細はこちら　消費者庁ホームページ

調査後に、モニターに聞き取った結果、

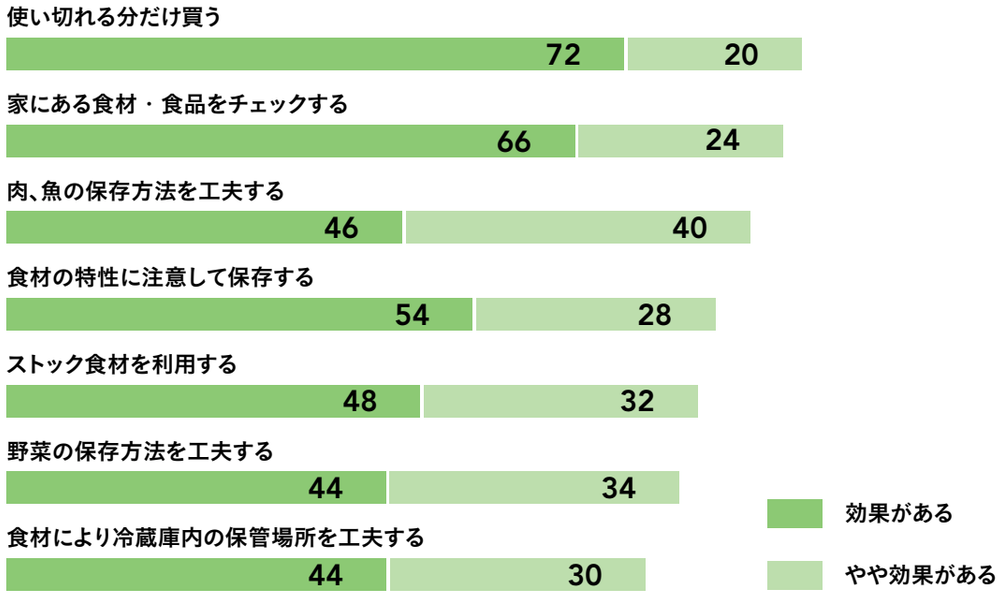
✓ **「使いきれる分だけ買う」**

✓ **「家にある食材・食品をチェックする」**

ことが、家庭での食品ロスを減らす効果的な実践方法であるとわかりました。

▶実践しやすく効果があった取組

（回答割合）



計量＋削減取組実施グループ
食品ロス削減に「効果がある・やや効果がある」と回答された取組上位の項目

04

チェックシートで自宅の食品ロスを見える化！

正確に計測しなくても、捨てた食品を把握することで、ご自宅の食品ロスを見える化できます。
見える化して食品ロスを減らすことで、食費の無駄遣いを防ぐことができます。
まずは１週間試してみましょう。
「うちでは、食品ロスは出していない」と思う方も、一度試してみてください。
実は気づかないうちに食品ロスを出しているかもしれません。

まずは１週間、記録してみましょう

1. いつ、何を、どのくらい、どんな理由で捨てたかを
メモしていきましょう。
2. どんな食品をどんな理由で捨ててしまったかを振り返って、
削減するにはどのようにしたら良いのか、考えてみましょう。
3. 自分のライフスタイルに合わせて、何ができるか考えてみましょう。
4. もったいないを意識して、チェックシートに記入を続けましょう。
最初の時と違いが出れば大成功！

〈 記載例 〉

日付	曜日	捨てたもの	捨てたものの種類					捨てた理由				メモ
			家で調理したもの	購入したもの※	もらいもの	収穫・採取したもの		食べ残し	傷んでしまった	期限切れ	おいしくなかった	
9/10	月	しょうが 半分		○					○			特売で買ってきた日に冷凍すればよかった
		ごはん	○					○				盛りすぎた
9/12	水	もやし		○					○			使うつもりで買ったが使わなかった
9/15	土	カステラ			○					○		食べる予定がなかった

※購入したもの・・・・買ったままで調理せずに捨ててしまったもの
（野菜・肉・魚などの食材や、豆腐やハムなどの加工食品、そう菜など）

出典：食品ロス削減用啓発冊子「計ってみよう！家庭での食品ロス」

詳細はこちら 消費者庁ホームページ

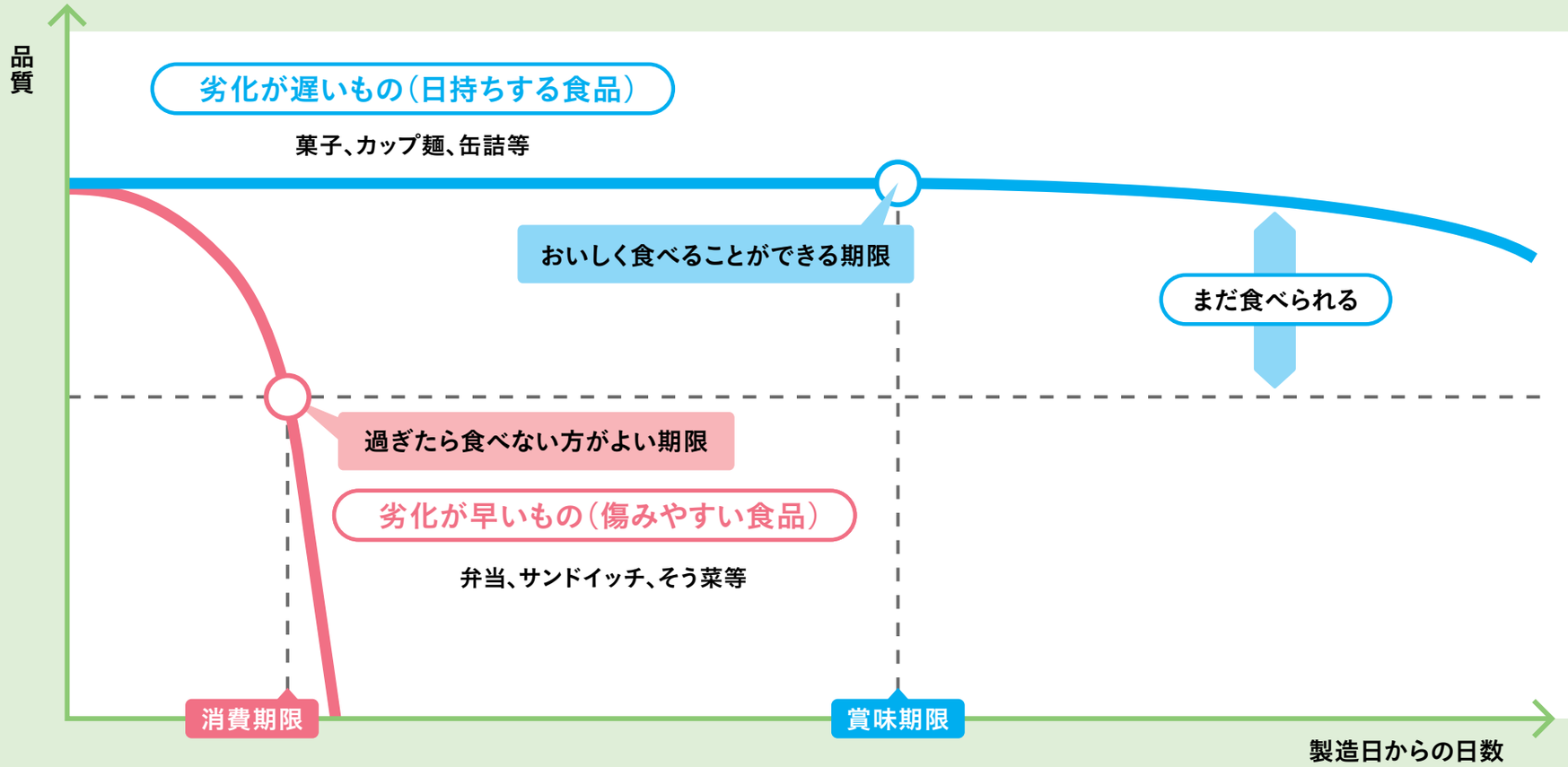
05

食品の「期限表示」を理解しよう

食品の「期限表示」の意味を正しく知れば、食品を無駄なく食べきることができるだけでなく、
食費の無駄遣いも防げます。

食品の期限表示には、消費期限と賞味期限があります。
原則として、傷みやすい食品には消費期限（過ぎたら食べない方がよい期限）、
比較的日持ちする食品には賞味期限（おいしく食べることができる期限）が設定されます。
これらは、いずれも定められた方法により保存した場合で、未開封の状態のものの期限です。
開封した場合は、消費期限・賞味期限のいずれであっても、速やかに消費する必要があります。

▶消費期限と賞味期限のイメージ



賞味期限

おいしく食べることができる期限

best-before date

定められた方法により保存した場合に、期待される全ての品質の保持が十分に可能であると認められる期限。ただし、当該期限を超えた場合でも、これらの品質が保持されていることがある。

消費期限

過ぎたら食べない方がよい期限

use-by date

定められた方法により保存した場合、腐敗、変敗その他の品質（状態）の劣化に伴い、安全性を欠くこととなるおそれがないと認められる期限。

ナゼナニ？賞味期限

Q. 正しく保存していた場合、賞味期限を多少過ぎても、まだ食べられるのはどうして？

A. 食品の期限は、食品メーカーや輸入業者が様々な検査を行い、その結果から客観的に設定されています。

▶代表的な検査の例

- ✓ **微生物検査**　有害な微生物がいないか、微生物が増えていないか
- ✓ **理化学検査**　粘りや濁りがないか、油脂が酸化していないか、比重、pHなどの測定
- ✓ **官能検査**　実際に食べたときの味やにおい、見た目の変化

この結果を基に、期限内に安全においしく食べられるよう、それぞれの食品の特性を踏まえ、一定の余裕を設けて「賞味期限」が設定されています。
このため、賞味期限を多少過ぎたからと言って、直ちに食べられなくなるものではありません。

賞味期限は「おいしいめやす」

賞味期限が過ぎた食品は、すぐに捨てるのではなく、食べられるかどうか確認する習慣をつけましょう。「賞味期限」は「おいしいめやす」です。

POINT

期限が過ぎたからといって、まだ食べることができる食品を捨ててしまうのは、もったいないですね。食べられることを確認できれば、捨てないで済み、家計の節約にもなります。

写真はイメージです。

06

期限表示を知って賢く生活

食費は、家庭における消費支出の約 1/4 以上を占めています。
一方で、日本の食品ロス量は、国民一人当たり年間41kgであり、これは1か月当たり約3.4kgと、たくさんの食べ物を無駄にしています。
期限表示を知って、買物を工夫することは、食品ロスの削減につながります。
食費を確認して、日々の食生活を考えてみましょう。

家庭での 食品ロスを減らすために

食品ロスを削減するには、皆さまの一人一人の「もったいない」を意識して行動することが大切です。
できることから始めてみましょう。

3つのコツ

- 買いすぎない
- 作りすぎない
- 食べ残さない

POINT

家庭における消費支出については、13ページ「家庭での食料消費の状況」を見てみましょう。

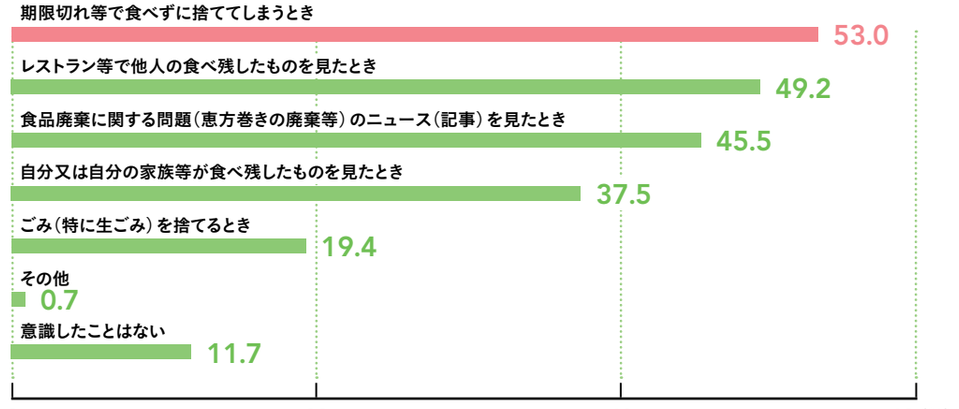
Check! 調査結果

Check! Survey Results

期限切れで食べずに捨ててしまうときには「もったいない」と思う一方で、「日頃から冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する」ことを心がけている人は多くありません。

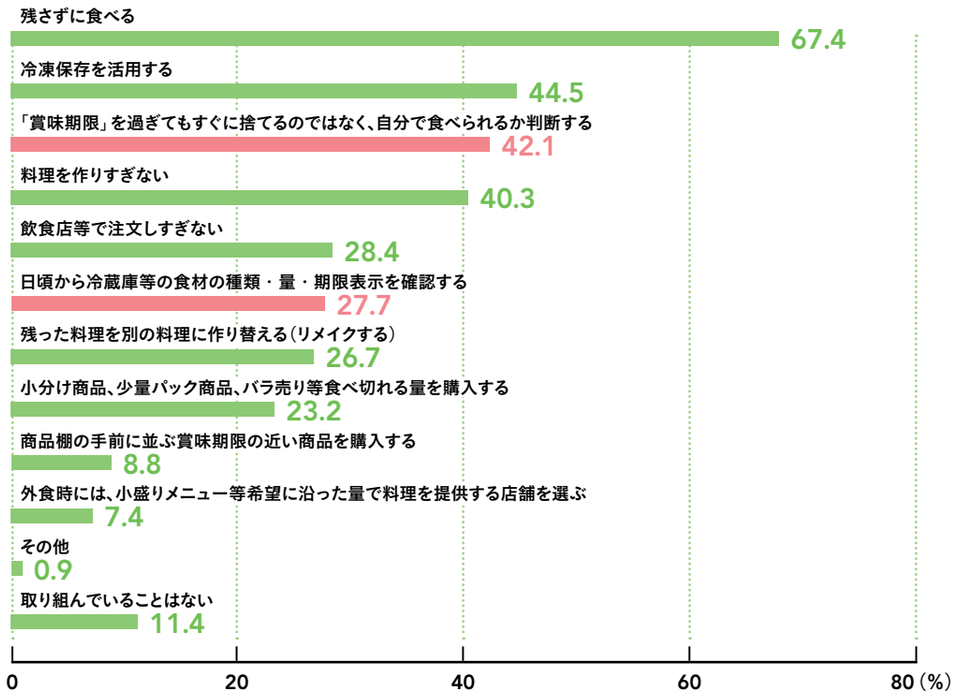
▶食生活の中で「もったいない」を意識した場面

（n=3000/ 複数回答可）



▶食品ロスを減らすための取組

（n=3000/ 複数回答可）



出典：消費者庁「令和元年度消費者の意識に関する調査結果報告書ー食品ロスの認知度と取組状況等に関する調査ー」

買物の３原則を知ろう

1 買物前に手持ちの食材と期限を確認

買物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材を確認する
あわせてその食材の期限を確認する

メモ書きや携帯･スマートフォンで撮影し、買物時の参考にする

買い置きしてあった食品が、冷蔵庫や食品棚に眠っていないか、期限表示とあわせて確認してみましょう。その上で、必要な食材をリストアップすれば、同じ食品を購入してしまう失敗もなくなり、無駄もなくなります。

確認に時間をかけられない時は、冷蔵庫等の中身をスマートフォンなどで撮影し、買物の時に確認するだけでも効果的です。

買物に出かける際は、空腹時を避けましょう。お腹が空いていると、必要以上に買物をしてしまうと言われています。

2 必要な分だけ買う

使う分・食べきれる量だけ買う

まとめ買いを避け、必要な分だけ買って、食べきる

いつ食べるのか考えながら、必要な分だけ食材を購入しましょう。
食べる予定の無い「まとめ売り商品」や特売品などの衝動買いは控えましょう。

本当に使う？

買物リストやスマートフォンの写真等を見て、必要な分だけ買う ▶ **リストにない食品は、利用できるかを考えてから買うかどうか決める**

3 期限表示を知って賢く買う

利用予定と照らして、期限表示を確認する

すぐ使う食品は、商品棚の手前から取る

すぐに食べる予定の食品は、商品棚の手前から購入するようにしましょう。特に、その日のうちに使うものや、帰ったらすぐに食べる予定のものは、手前から取ることを習慣にしてみましょう。
手前に置かれた商品には、値引シールやポイント還元などの特典がついている場合がありますので、手前から取ることで食費の節約につながることもあります。ただし、買いすぎには気をつけましょう。

商品棚の手前から奥にかけて、期限が長いものが置かれることが多く、消費者が奥の商品を取ってしまうと、手前の商品が売れ残り、期限も近づき、店舗で廃棄されてしまうことがあります。

POINT

賞味期限が記載された食品は、正しく保存していれば、期限が過ぎても食べられると説明しましたが、やはり期限内の食品を食べたいですね。普段から、食品の消費期限･賞味期限を確認して、期限内に食べきる習慣をつけることがコツです。

POINT

初めて買った食品が、結局口に合わなかったということもありますね。まとめ買いはお得な場合もありますが、好みに合わず、結局捨ててしまったことはありませんか。初めて購入する食品は、少量にして、気に入ったら買い足すようにしましょう。

CASE STUDY 事例を見てみよう

店舗側が、手前からの購入を促したり、値引きシールやポイント還元などを実施することがあります。すぐ食べる食品を購入する際は、値引きシールやポイント還元の商品を購入することも食品ロス削減につながります。
また、食品流通業界の食品ロス問題により賞味期限前に捨てられてしまう食品を、インターネットサイトやアプリを活用して販売するフードシェアリングのサービスが普及してきています。
安価で購入できるほか、購入金額の一部は社会福祉団体等に寄附されるサービスもあります。
安価で購入したい、社会貢献をしたい方は、このようなサービスを活用してみましょう。

商品棚の「てまえどり」を呼びかけ

商品棚の手前から取る行為「てまえどり」を消費者に呼び掛けるとともに、販売期限切れが近い商品に「なくそう食品ロス！ すぐに食べるなら是非！」と記した値引きシールを作成・貼付することで、消費者が商品を取りやすくなりました。
また、店頭で、賞味期限が5日後の豆腐と1日後の豆腐の味比べを実施したところ、区別できない人が多く、「味はほとんど変わらない」や「普段は後ろの商品を取ることが多い。その日に食べるものならもったいないので、手前から取るようにしたい。」などという感想が聞かれました。

［神戸市・コープこうべ］

消費者に購入してもらうことで、売れ残りによる廃棄の回避

キャンペーン専用値引きシール

店内の様子

詳細はこちら 消費者庁ホームページ

フードシェアリングで社会貢献

フードバンク支援基金を活用し、全国120団体超のフードバンク団体のハブ役となりフードバンクの課題を解決しながら、社会貢献活動を支援しています。食品ロス削減と福祉の支援など一石二鳥の取組になっています。

［株式会社クラダシ］

2021年6月30日現在の支援レポート

メーカー

社会貢献活動への賛同メーカーから商品を協賛価格で提供してもらう
農水産品の規格外品や売れ残る一次産品も提供してもらう

食品ロス削減のほか、農水産業・食品産業の活性化にも貢献

消費者

社会貢献意識の高い消費者に手頃な価格で購入してもらう

商品の購入金額の一部は社会貢献団体*へ寄付される

*環境保護、災害対策、医療・福祉サービス などの社会貢献団体

詳細はこちら 消費者庁ホームページ

POINT

フードバンク活動は、生産・流通・消費などの過程で発生する未利用食品を食品企業や農家などから提供を受けて、必要としている人や施設等に届ける取組です。

ZAPPING

期限表示を知って賢くおいしく牛乳を飲みきる

開封後の牛乳は、何日ぐらいで飲みきっていますか？

牛乳には、賞味期限（一般的な牛乳や長期保存できる牛乳の場合）や
消費期限（低温殺菌牛乳の場合）の表示のものがあります。

いずれの期限表示も、開封後、期限が無効となり、保存状態によって何日もつかは異なるので、冷蔵庫に保存し早め（2〜3日以内）に飲んでください。

以下のような状態を確認したら、飲まずに処分しましょう！

- 目で見る → 分離したりブツブツができている
- 臭いをかぐ → ふだんと違う臭いがする
- 味見する → 酸味や苦みがある
- 沸騰させる → 豆腐のように固まったり分離してくる

資料提供：一般社団法人Jミルク

Memo

調理を工夫してみましょう

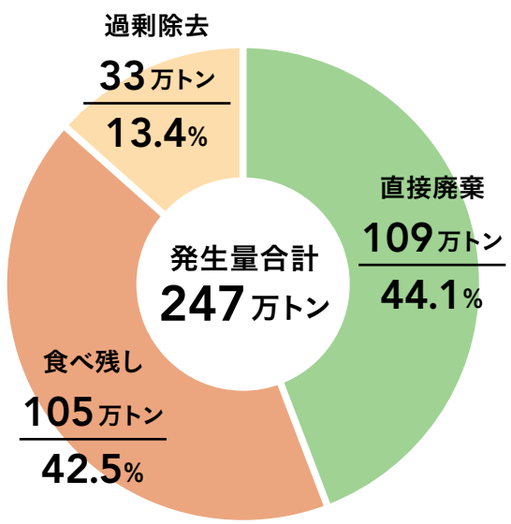
家庭での食品ロスの原因は？

- 作りすぎて、食べきれないなどの「食べ残し」
- 期限切れ等により、手つかずのままで捨てる「直接廃棄」
- 野菜の皮など食べられるところまで厚くむき捨てる「過剰除去」

せっかく買って、時間をかけて作った料理を捨ててしまうことなく、ちょっとした工夫で食品ロスを減らしてみましょう。食費の節約や無駄をなくすためにも効果的です。

データを見てみよう

家庭から排出される食品ロスは、
247万トン（令和２年度推計）。
このうち最も多いのが「直接廃棄（約44%）」、
次いで「食べ残し（約43%）」です。



▶家庭系食品ロス量（令和２年度推計）

出典：環境省資料

調理の工夫３つのコツ

1. 食品の特徴を知って無駄なく使う
2. 予定や体調を把握して作りすぎない
3. 残った料理はリメイクする

1 野菜をムダなく使ってみる

普段捨ててしまいがちな野菜の部位には実は食べられるものもあります。
特徴を知って、無駄なく使いましょう。

にんじん・だいこん・かぼちゃ	よく洗えば、皮ごと使える。
ほうれんそう	根元の赤い部分も、きれいに洗えば食べられる。
ブロッコリー	茎の部分も、食べやすく切れば料理に使える。
だいこんの葉・かぶの葉	よく洗えば、ほかの葉物野菜と同じように、味噌汁の具材にしたり、細かく刻み、ちりめんじゃこやかつお節と炒めてふりかけにできる。
ピーマン	種もそのまま食べられる。
きのこ	石づき、おがくずが付いている部分だけ取り除けば、全部使える。

POINT

ジャガイモの皮の緑色に変色した部分や芽の部分には、食中毒を引き起こす毒素が含まれるため、十分に取り除いてから調理しましょう。ジャガイモの安全な食べ方については、72ページ「【ザッピング】上手に保管しておいしく食べよう」も確認しましょう。

2 作りすぎない工夫をしよう

作る量を調整するのが難しいときは、少なめに作り、足りない場合は、
作り置きしておいた備菜などを使うのもよいでしょう。

- ✓ 家族の予定を把握する
- ✓ 体調を把握する
- ✓ 作る量を調整する

ピクルス、手作りふりかけ、
きんぴらなどの煮物など

常備菜レシピ 検索

POINT

常備菜を作るときは、加熱をしっかりする、清潔で乾いた容器で保存するなど、食中毒には気をつけましょう。小分けにして、冷凍保存しておくのも有効です。常備菜が無い場合は、電子レンジで加熱すればすぐ食べられる冷凍食品なども活用できます。

3 残った料理はリメイク！

作りすぎて残ってしまった料理は、次の食事で再度食べてもよいですが、
他の料理に変身させれば、飽きずに食べられます。

食材を無駄にしないレシピ

料理レシピサービス クックパッド「消費者庁のキッチン」で、リメイクレシピのほか、野菜を丸ごと使ったレシピや、使いきりレシピなどを掲載しています。参考にしてみませんか。

cookpad
消費者庁のキッチン ページ

POINT

自分の生活スタイルや食生活などをみて、自分なりの工夫を見つけるのもよいでしょう。

自分なりの調理方法を見つけよう

情報誌、インターネットやSNSなどの調理方法やレシピを参考にして、
食品ロスの削減を意識した自分なりの調理方法やレシピを考えてみるのもよいでしょう。

DELISHKITCHEN
デリッシュキッチン
ホームページ

私の食品ロス削減スローガン＆フォトコンテストより

消費者庁 Consumer Affairs Agency, Government of Japan

スローガン

同食材、調理法を変えて楽しむ！食品ロス0

食材を余らせて捨てないように、3日で使いきり献立を。同じ材料を使いつつ調理法を変えて、無理なく無駄なく、飽きずにおいしい食事を楽しんで、食品ロス削減しています。

長官賞

武井 智子

詳細はこちら
消費者庁ホームページ

08

よい状態で保存しよう

買ってきた野菜をそのまま冷蔵庫に入れて、気づいたら傷んでしまったということはありませんか。
最後までおいしく食べるためにも、保存の時に少しだけ手間をかけましょう。

1 買ったら（もらったら）、すぐ下処理して適切に保管

2 新鮮なうちに冷凍して、解凍後はすぐに調理

3 使うときのことを考えて保存

4 冷凍できる食品を知ろう

水分の多い野菜は、乾燥を防ぐ

白菜やキャベツなどは、乾燥しないよう、芯や切り口に濡らしたキッチンペーパーをかぶせて、
ラップでくるんだり、ビニール袋に入れて保存すると長持ちします。

ジャガイモ、さつまいも、玉ねぎは冷暗所で

温かい場所に置くと、芽が出てしまうことがあります。
新聞紙で包むなどして冷暗所に保存しましょう。

食品の冷凍方法を知ろう

すぐに食べる予定のない場合は、１回に食べる量で小分けにして冷凍しましょう。

肉や魚の冷凍・解凍方法

① 食品トレーから出し、１回に使う量に小分けして、ラップでくるむか、
　フリーザーバッグに入れましょう。
② 霜がつかないように、空気を抜いて、薄く平らにします。
③ アルミトレーに載せたり、アルミホイルで包むと、熱伝導で速く凍ります。
④ 解凍は、冷蔵庫に入れてゆっくり解凍するか、電子レンジの解凍機能を使うとよいでしょう。
　フリーザーバッグの場合、流水にあてても、比較的短時間で解凍できます。

下処理なしで、そのまま冷凍できる食品を知ろう

- 小松菜は、使いやすい大きさに切って、冷凍できます。
　食感は変化するので、味噌汁や鍋向けです。
- しめじ、しいたけなどのきのこ類は、水で洗わず、石づきやおがくずを取り除き、
　食べやすい大きさに切って、そのまま保存が可能です。
- 長ねぎ、しょうがやにんにくは、使いやすい大きさに切って冷凍すると、
　ちょっとした薬味にすぐ使えます。
- 食パンやフランスパンなどは、ラップやアルミホイルに包んで冷凍。
　食べる際は、凍ったままトースターで焼けばOKです。

あわせて確認してみましょう
農林水産省ホームページ　冷蔵庫を使った食品のかしこい保存方法

出典：食品ロス削減用啓発冊子

詳細はこちら　消費者庁ホームページ

CASE STUDY 事例を見てみよう

調理を学びながら、食品ロス削減についても併せて学べる料理教室も開催されています。
地域の教室やオンラインセミナーなどを探してみるのもよいでしょう。

料理を通して食品ロス ゼロを実践

キッチンでできる食品ロスゼロを学び、実践につなげる食品ロスゼロ料理アドバイザー資格認定講座です。
受講者からは、「私自身が楽しく取り組めば、他の人が耳を傾け始め、真似したくなると思いました。小さな取組を日々の中で増やしていきたいです。」などの声があります。

［一般社団法人日本オーガニックライフ協会・オーガニック・マクロビ料理教室 G-veggie］

詳細はこちら 消費者庁ホームページ

食材のアレンジレシピを「オンライン料理教室」で

ホテルの総料理長が、持続可能な開発目標（SDGs）に向けて食品ロスや環境問題の課題に取り組むことを、もっと身近に感じてほしいということから、「がんばりすぎないSDGs」を実施していきましょうと、食品ロス削減につながるレシピを発信するオンライン料理教室を開催しました。
参加者100名のうち95%が「何かしらの行動をしていきたい」と回答するなど、食品ロス削減の取組の動機付けとなっています。

［OZmall・ホテルメトロポリタンエドモント］

ホテルのレストランで出てきそうな料理２品が完成

中村勝宏統括名誉総料理長のコメント

自宅では以前から食品ロスを減らす料理を作っています。野菜はよく洗えば皮ごと使え、栄養価も高く手っ取り早い食品ロス削減につながります。料理は、味、見た目、香り、食感など五感で楽しむもの。食品ロスにしないためにも一手間かけることも大事でしょう。冷蔵庫の残りがちな食材は処分するのでなく、早目にその素材をいかした料理作りを心掛けてください。
持続可能な開発目標（SDGs）の17のゴールの内容には、食品について含まれているものが多くあります。世界の飢餓もとても深刻です。私たちの食生活を見直すいい機会でもあります。

中村勝宏統括名誉総料理長

詳細はこちら 消費者庁ホームページ

上手に保管しておいしく食べよう

ジャガイモの安全な食べ方知ってますか？

ジャガイモは調理も比較的簡単で、おいしく食べることができますが、取り扱いを誤ると、ソラニンやチャコニンといったジャガイモに含まれる天然毒素が原因で、食中毒になってしまうことがあります。

ジャガイモによる食中毒を予防するためにできること

ジャガイモはまるごと調理して皮まで食べられますが、状態をよく観察して、食中毒にならないよう注意しましょう。

芽が出たジャガイモ

色の変わっていないジャガイモ（左）と緑色に変わったジャガイモ（右）

保存するとき

POINT 1　イモに光を当てない

POINT 2　保管時にイモを傷つけない

保存する場合

- ✓ 涼しくて通気性が良く、真っ暗な場所に保管しましょう。
- ✓ 傷を付けないよう保管しましょう。

調理して食べるとき

POINT 1　芽とその周辺や緑色の部分は除く

POINT 2　皮はできるだけむく

POINT 3　苦みやえぐみのあるイモは食べない

調理する場合

- ✓ 芽は、周りの部分も含めて取り除きましょう。
- ✓ 皮はできるだけむきましょう。特に緑色の部分は、厚めにむき、その周囲もしっかり皮をむきましょう。

  ※ ジャガイモ中の天然毒素は、加熱調理しても減りません。芽や皮を除くことで、毒素の量を減らせます。

食べる場合

- ✓ 未熟なイモや小さなイモはたくさん食べないようにしましょう。これらのイモを皮付きで調理したら、皮は残しましょう。
- ✓ 苦みやえぐみを感じたら食べないようにしましょう。

詳細はこちら　農林水産省ホームページ

09

冷蔵庫や食品庫のお片付け

普段から、冷蔵庫や食品庫の中を整理整頓しておくことで、無駄をなくすことができます。

できていますか？冷蔵庫・食品庫の見える化

- **冷蔵庫の奥から、乾燥した野菜の化石がよく見つかる**
- **冷蔵庫や食品庫は常に満杯で、何があるか把握していない**
- **使いかけの同じような食材がたくさんある**
- **いつ開封したか分からない食品がある**
- **気づくと、期限が切れていることが多い**

冷蔵庫が満杯だと、冷気が循環せず、きちんと冷えない場合があり、食品も傷みやすくなります。
また、詰めすぎると、食品を探すために扉を開けている時間も長くなり、消費する電力も増えます。
整理整頓することで、探しやすくなり、時間の節約やストレスの軽減にもつながります。
上記の ✓ に思い当たる方は、整理整頓や見える化をしてみましょう。

POINT

冷凍庫は、冷蔵庫と逆で、冷凍食品が隙間なくぎっしり詰まっているほうが冷却効率がよくなります。ただし、冷気の排出口をふさいでしまうと、冷却機能が落ちるので、冷凍食品を詰める際は気を付けましょう。

整理整頓や見える化 やってみよう

1. 食品をカテゴリ分けする

まずは、冷蔵庫は、定番食材、調理予定の食材、期限間近の食材、食べかけの食材（開封済みの粉ものや調味料などを含む）、小さい食材に分けましょう。
食品庫は、調味料、麺類、乾物、粉もの、飲み物、非常食などにカテゴリ分けしましょう。

2. それぞれの置く場所を決める

置き場所を決めて、シールなどで中身をわかるようにしましょう。

- 種類ごとにグループ収納
- 同じものは１か所に
- 一目で見て分かる表示を
- 同じ食品が複数あるときは、手前に期限の近いものを
- 整理方法に迷ったら、スーパーの陳列を参考に

3. とりあえずのスペースを作る

詰めすぎず、余裕を持った配置にしましょう。常にフリースペースを確保しておくのが、整理整頓を長続きさせるコツです。

4. ストックのルールを決める

2.を続けて、それぞれの食べものの「指定席」を確保しましょう。
常備食品は、残りがどのぐらいになったら補充するかなど、補充目安のルールを決めておくとよいでしょう。

整理整頓や見える化は、効果抜群！

冷蔵庫や食品庫の片付けテクニック

いろいろな整理術があります。
自分にあった方法をみつけましょう。

食品庫

Check 1
ジャンルごとに
グループ収納

Check 2
同じものは１か所に

Check 3
置く場所を決める

Check 4
わかっていても
表示が重要

Check 5
複数在庫がある場合には、
手前に期限の近いものを

Check 6
整理方法に迷ったら
スーパーの陳列を参考に

冷蔵庫

Check 1
冷凍庫は「縦」収納

Check 2
小さいものはカゴを活用

Check 3
日付や名前を書くときは、ホワイトボード用
のペンを利用すると書き換えが簡単

Check 4
早く食べきりたい料理は目立つ場所に

Check 5
フリースペースを用意しておくことも大切

Check 6
使いかけや早く食べきりたい食材
はクリップで留めて目立つ場所に

Check 7
中身が見える透明の容器を活用

詳細はこちら 消費者庁ホームページ

CASE STUDY 事例を見てみよう

整理整頓したら、週に１回、「冷蔵庫のお片付け」を行い、冷蔵庫にある食材を使いきることで、
食品ロスを減らしてみましょう。
整理整頓した後に、より分かりやすく、シールやラベルを使って、
より食品を管理しやすくするのもよいでしょう。

「日曜日は、冷蔵庫のお片付け」を呼びかけ

「消費期限・賞味期限が近い食べ物」や「肉・魚・野菜などの食べ物」などがないか、週に１度、
冷蔵庫の中をチェック！と、消費者に整理整頓と定期的な使いきり、食べきりを呼び掛けています。

［札幌市］

冷蔵庫お片づけパンフレット

詳細はこちら 消費者庁ホームページ

食材の見える化のサポート

冷蔵庫での見える化、保存の際のサポートとなるシールを活用した冷蔵庫の整理整頓や食材の
活用術を分かりやすく発信し、食材の見える化をサポート。

［ニチバン株式会社］

ラベルテープのブランドサイトで食品ロス削減を啓発（一部抜粋）

ラベルテープのリーフレット（冷蔵庫収納術版）

「食材の購入日や調理日、消費期限などを、ラベルテープに書き込むことで、整理や管理がしやすくなった」との消費者の声があります。

詳細はこちら 消費者庁ホームページ

技術を活用してみる

冷蔵庫にも新しい技術が導入されています。
食材の鮮度を長持ちさせる機能や、冷蔵庫と連動し、買物をしているときに庫内のストック食材を確認できるアプリなども開発されています。

冷蔵庫で家事の時間短縮と食品ロス削減

スーパーに着いてから、「卵あったかな？」なんてことはありませんか？
「ストックマネージャー」を使えば、アプリに登録したよく使う食材のストックがスマートフォンで確認できます。

［パナソニック株式会社］

残量を管理したい食材は？ - 2020年パナソニック調査 (n=349 20～60代男女)

1位	卵	276(人)
2位	牛乳	232
3位	ヨーグルト	117
4位	納豆	114
5位	ビールなど酒類	113

卵、牛乳のような、毎日使うものに、ヨーグルトや納豆、お酒など、まとめて複数ストックしたい食材が上位に。

重量検知プレート
卵・牛乳・ヨーグルトがちょうど置きやすく、場所を取らないサイズに。

スマホから冷蔵庫内のストック状況をチェック！

買い物中に食材のストックがあるかを確認できる

買い物が必要か帰る前に確認できる

自宅に帰って冷蔵庫を開けなくても、買い物が必要かわかります。ストック状況は家族同士で共有できるので、効率よくお買い物ができます。
＊残量は設定した更新タイミング（1時間に1回、もしくは1日に1回）にのみ計測します。

詳細はこちら パナソニック株式会社ホームページ

定期的に食材を宅配してくれるサービスと連動したスマートフォンアプリには、購入した食品を活用した献立を提案してくれるものもあります。
このような機能を活用して、購入した食材を使いきるのもよいでしょう。

暮らしの中で楽しく「食べきり」を実践

献立の提案から購入まで、日々の食事をサポートするスマートフォンアプリを提供しています。アレルギーに配慮したり、食材を使い回しするメニューも自動で提案。手間を減らしてフードロスも削減できるアプリです。

［生活協同組合コープこうべ］

こんだてアシスト

自分なりの整理整頓や見える化をしてみよう

冷蔵庫を整理して、常に何が保存してあるかを把握しておくのもよいですね。
曜日や日にちを決めて、定期的に冷蔵庫の食材を使いきることを習慣にするのもよいでしょう。
また、年末の大掃除の機会などを利用して、冷蔵庫の中身を全部出して、
空の状態から整理整頓するのも、すっきりしてよいですね。

私の食品ロス削減スローガン＆フォトコンテストより

消費者庁 Consumer Affairs Agency, Government of Japan

スローガン

週１回、冷蔵庫お掃除カレー。食品ロスをなくそう

日曜日恒例冷蔵庫のお掃除。５歳娘のランチ作り
（だいたいカレー）季節の残り野菜がたくさん
今週もスッキリ使い切れました
おいしかった！　ごちそうさま〜

入選

麻生 理央

スローガン

パシャっと簡単食材管理

スマホで冷蔵庫の中身を撮っておく。

入選

遮眼革

スローガン

冷蔵庫の掃除から始めるロス排除

年に２回、冷蔵庫を空っぽにして、
コンセントを抜き、掃除をします。

入選

新井 紀子

POINT

冷凍庫を掃除するときは、生ものなど保管に
気を付けながら整理しましょう。

詳細はこちら　消費者庁ホームページ

ZAPPING

食品表示の保存方法（常温と冷暗所）について

正しい保管場所で保存しなければ、せっかくの食品が台無しになります。
食品を保存する際は、保存方法に関する表示も確認しましょう。

冷暗所とは？

「冷暗所」と表示されている場合は、おおよそ「直射日光の当たらない高温多湿を避けた場所」と考えることができます。

常温って、どんな温度？

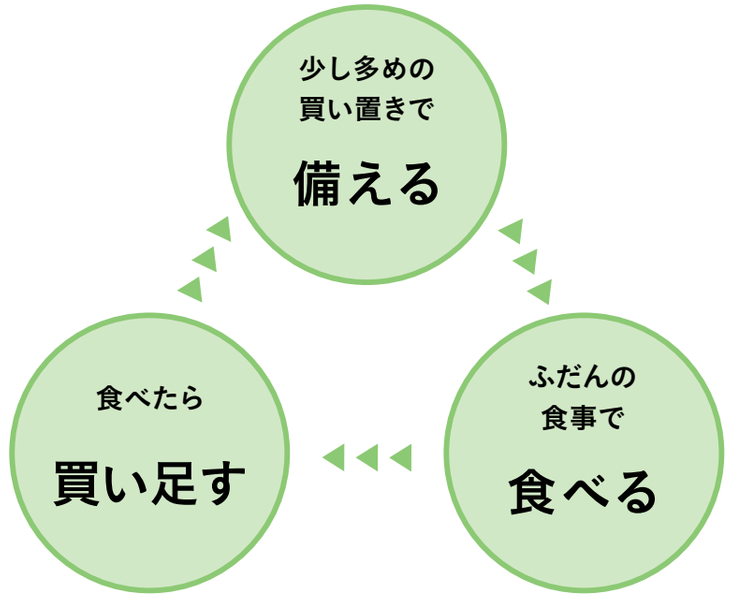
食品の場合、常温はおおよそ15℃〜25℃と考えると良いでしょう。
食品メーカーによっては、保存に適する具体的な温度を表示又はホームページで示していることもあります。このような表示なども参考にしてみましょう。

10

食品ロスにしない備蓄の方法

家庭にある災害時用の備蓄食品、どうやって保管していますか。
入れ替え時期を忘れていた・入れ替えが面倒などの理由で、気づいたら賞味期限が切れていた、なんていうことはありませんか。

「ふだん使いでカンタン備蓄」のコツは3つ



1 ふだん食べている食材を多めに買って、備える

2 ふだんの食事で食べる

3 食べたら買い足して、補充する

「ふだん使いでカンタン備蓄」は、災害時用備蓄食品や、普段食べている食品を少し多めに買い置きして、食べたらその分を買い足す方法です。ローリング（回して）ストック（保管）法とも言われています。
ふだんから食べることで、期限内に食べきることができ、災害時には、備蓄食品が口に合わなかったり、作り方が分からないなど戸惑うことも減らせます。
消費者庁では、「食品ロスにしない備蓄のすすめ」を発行しています。ぜひ参考にしてみてください。

詳細はこちら 消費者庁ホームページ

POINT

缶入りパンや調理不要なレトルトかゆ・雑炊などの備蓄食品も、キャンプや山登りなど普段のアウトドアレジャーで使って、その分買い足すのもよいでしょう。

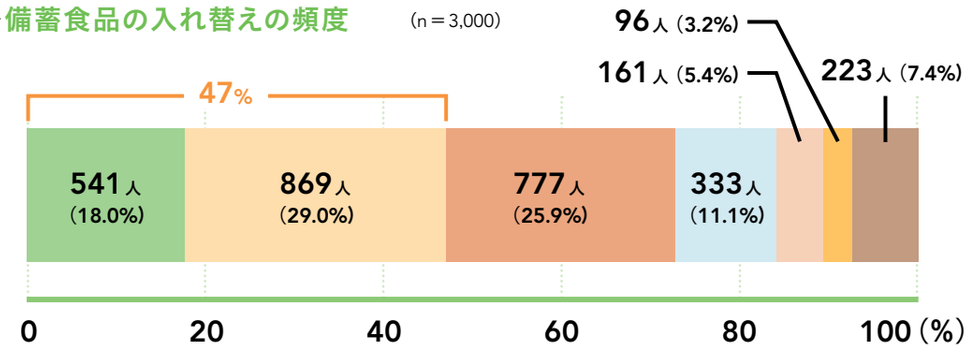
Check! 調査結果

Check! Survey Results

災害時備蓄食品の入替えの頻度は、「6か月未満に1回以上」と「6か月～1年未満に1回程度」を合わせて47.0%と、比較的こまめに入れ替えている方が半数にのぼります。
一方で、備蓄食品の賞味期限が切れていた経験がある人も65.5%と、入れ替えていても忘れてしまうこともあるようです。

▶備蓄食品の入れ替えの頻度

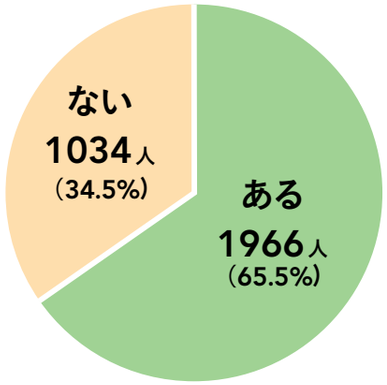
(n＝3,000)



- 6ヵ月未満に1回以上
- 6ヵ月～1年未満に1回程度
- 1～2年未満に1回程度
- 2～3年未満に1回程度
- 3～5年未満に1回程度
- 5年に1回未満
- 備蓄食品の入れ替えはしない

▶備蓄食品の賞味期限が切れた経験

(n＝3,000)



詳細はこちら　国民生活センター（令和3年3月4日公表：災害に備えた食品の備蓄に関する実態調査）

Let's TRY やってみよう

自宅にはどんな備蓄食品がありますか。
賞味期限と一緒に備蓄食品を書き出し、食べたらチェックをし、買い足したら、また書き出してみましょう。

備蓄食品	賞味期限	食べたらチェック！
例）缶のパン	2022／03／31	☑
	／ ／	□
	／ ／	□
	／ ／	□
	／ ／	□
	／ ／	□
	／ ／	□
	／ ／	□
	／ ／	□
	／ ／	□
	／ ／	□
	／ ／	□
	／ ／	□
	／ ／	□
	／ ／	□

CASE STUDY 事例を見てみよう

賞味期限が迫った缶詰や乾物などの災害時用備蓄食品を、
おいしく食べる方法を見つけてみましょう。

家庭での備蓄食品を活用したレシピを考案し、発信

いつ起こるか分からない様々な災害に備え、全ての家庭で食料の備蓄に継続的に取り組めるよう、備蓄食品をおいしく食べながら、災害に強い生活を作り上げることを提案し、レシピを考案。
試食会では、「備蓄食品とは思えないほどおいしかった。」「家でも調理してみたい」といった声が多く上がっています。

［愛知学院大学心身科学部 健康栄養学科公衆栄養学ゼミナール］

〈やきとりおにぎり〉
レトルトごはんとやきとり缶詰の備蓄食品を活用

〈チョコレートサラミ〉
備蓄用ビスケットを活用

〈肉巻きおにぎり〉
アルファ米（五目ご飯）の備蓄食品を活用

学生らによる災害や備蓄品の調査の内容、
備蓄食料を活用したレシピをまとめた試食会用資料

詳細はこちら 消費者庁ホームページ

自分なりに備蓄食品をアレンジしてみましょう

災害時備蓄食品の入替時期に、
災害に備えることを考えながら、
自分なりにアレンジした食事や
お菓子にしてみることで、楽しくおいしく
食べきることができるでしょう。

私の食品ロス削減スローガン＆フォトコンテストより

消費者庁 Consumer Affairs Agency, Government of Japan

スローガン

楽しくおいしく食べきる

賞味期限が近づいた乾パンを
使ってお菓子の家や近くの清
掃工場を作りました。

入選

匿名

詳細はこちら
消費者庁ホームページ

弁当、そう菜（中食）を購入するときは

弁当、そう菜をスーパーで買ってきたり、テイクアウトやデリバリーを活用して、
料理を自宅で食べることを「中食」と言います。
中食で食品ロス削減を減らすためのコツは、家庭で調理するときや外食のときと似ていますが、
中食の機会が多い方は、次の取組を試してみましょう。

① 食べられる分だけ注文する・買う

- 食べる人数や時間、体調などを考えて、食べられる量だけ注文・購入しましょう。

② 購入したら早めに帰宅しましょう

- 買った料理を長い時間持ち歩くと、おいしく食べられなくなったり、腐敗・変敗などにつながるおそれがあります。買ったら早めに帰宅しましょう。
- 家に着いたら、すぐに食べないものは、冷蔵庫に保存しましょう。

③ おいしく食べきりましょう

- 期限が書かれているものは、期限までに、おいしく食べきりましょう。
- テイクアウトやデリバリーの料理は、早めに食べきりましょう。

CASE STUDY 事例を見てみよう

飲食店で閉店間際などに余った料理を、スマートフォンアプリを使ってお手頃な値段で
テイクアウトできるサービスがあります。
中食が多い方や、飲食店の食品ロス削減に協力したい方は、活用してみるのもよいでしょう。

食べ手もハッピー、お店もハッピー食料廃棄削減アプリの活用

閉店近くなど、余って廃棄の危機に直面している安全でおいしい食事を、
最後まで「食べ手（お客）」とマッチングするアプリです。
このサービスを使うお店の中には、売上を上げることよりも、アプリのコンセプトである
「食に対する思い」に共感できるからサービスを利用している、と語るところもあります。

［株式会社コークッキング］

お店側

©ヤギワタル

お客さま側

安全でおいしい食事がお得に手に入る！

新しいお店を発見！

エコに協力！

お店は食料廃棄の削減、食べ手はお得に料理を買え、エコにも協力。双方にメリット。

詳細はこちら 消費者庁ホームページ

外食のときは

外食のときにも、おいしく「食べきる」ことが大切です。店員さんとコミュニケーションをとるなど、ちょっとした工夫や意識を変えることで、無理なく食品ロスを減らすことができます。

飲食店を選ぶとき	メニューを選ぶとき	食べるとき	予想外に多かった！
食品ロス削減に積極的に取り組むお店を選ぶ	食べられる量を注文する	おいしく食べきる	やっぱり食べられなかった・・
• 料理の量を選べる • 食べきれない料理を持ち帰りできる • ステッカー・ポスター等で食品ロス削減を宣言している	• 食べきれる量を相談する • 小盛りやハーフサイズを選ぶ • ビュッフェなどは、食べられる量を盛る	• 料理を味わい、おいしく食べきる • 家族やグループで食事の際は、シェアすることも一案	• お店と相談して持ち帰ることも検討する • 持ち帰る際は、自己責任で ※食中毒に注意！
外食時に、食べきるようにしましょう			

外食時のおいしく「食べきり」ガイド

食べる人（消費者）と作る人（飲食店）それぞれに対し、外食時に残さず食べるためのポイントや、食べ残った料理を自己責任で持ち帰る際の注意事項を掲載しています。

POINT

適量を注文して、おいしく食べきるためには、自分がどれくらい食べられるかを知ることも大事ですね。

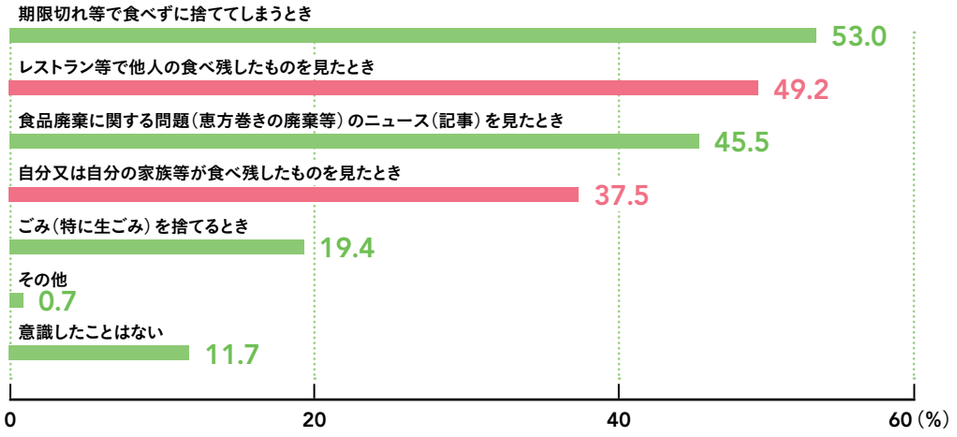
Check! 調査結果

Check! Survey Results

食べ残したものをみると「もったいない」と感じ、「残さずに食べる」ことや、「注文しすぎない」ことが食品ロス削減につながると感じる人が多いようです。

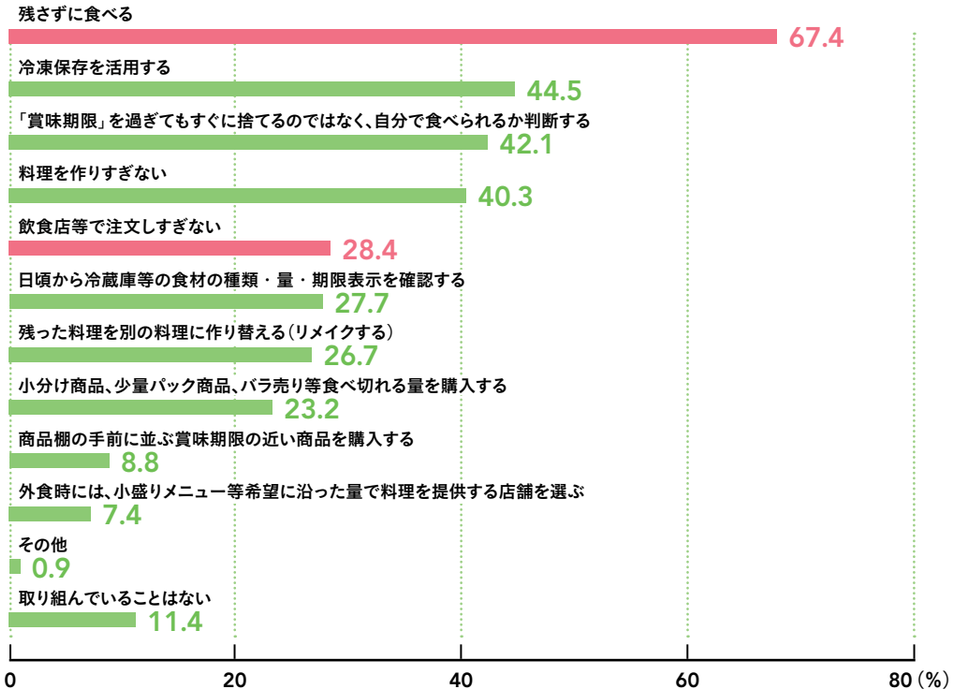
▶食生活の中で「もったいない」を意識した場面

（n=3000/ 複数回答可）



▶食品ロスを減らすための取組

（n=3000/ 複数回答可）



出典：消費者庁調査「令和元年度消費者の意識に関する調査結果報告書ー食品ロスの認知度と取組状況等に関する調査ー」

CASE STUDY 事例を見てみよう

消費者は、食べきれる量を注文するようにしましょう。提供される量がわからなかったら、お店の人に聞いてみたり、量を調整できるか相談するようにしましょう。食品ロスを減らすためには、店舗とのコミュニケーションが大切です。
消費者が食べきれる量を注文しやすいよう「小盛」、「普通盛」、「大盛」を言葉ではなく、写真などで見えるようにしているお店もあります。

消費者と店舗がコミュニケーションをとって量を明確化

自治体と地元の飲食店が協力して、店舗に食べ残しを減らすステッカーを掲示

- ✓ 小盛、普通、大盛など、注文した料理がどれくらいの量で提供されるかを明確に
- ✓ 注文の時、消費者からの量に関するリクエストを受け付けたり、多そうだと思ったら店舗側からも積極的に尋ねる
- ✓ 食べきれなかった料理について、衛生面に配慮しながら持ち帰りを提案/消費者側から聞いてみる

「食べきり」を伝える4コマ漫画
（福井県越前市）

京都府 食べ残しゼロ 推進店舗

食べる エコ活動 始めませんか?

飲食店の取組については、92ページ「飲食店での食べきり等の工夫」も確認してみましょう。

POINT 住んでいる地域や旅先で、食べきりを進めるステッカーやポスターを探してみましょう。新しいお店を探す時の目印にするのもいいですね。ふだんから「どれくらいの量ならおいしく食べられるか」考えながら注文する習慣をつけましょう。

写真でメニューの量を示し、選びやすくする

店内に適量注文を促すポスターを掲示するとともに、注文カウンターには「普通盛」・「中盛」・「小盛」の差がわかる写真と注文札を設置し、利用者が選びやすくしてみました。

［川越市役所　本庁舎地下食堂］

ポスター

ご飯の量（小・中・大）を選択できる表示と札の設置

7か月間に小盛りが319回、中盛りが37回注文されました。これまで普通盛りを注文して食べ残していたと仮定すると、約34kgの食品ロスが削減されたことになります。

※本庁舎地下食堂は、現在庁舎工事の関係で閉鎖中です。再開時期等は未定です。

POINT 提供されているメニューの量は、言葉ではわかりにくいもの。写真や重量表示などで「見える化」すると、わかりやすいかも。

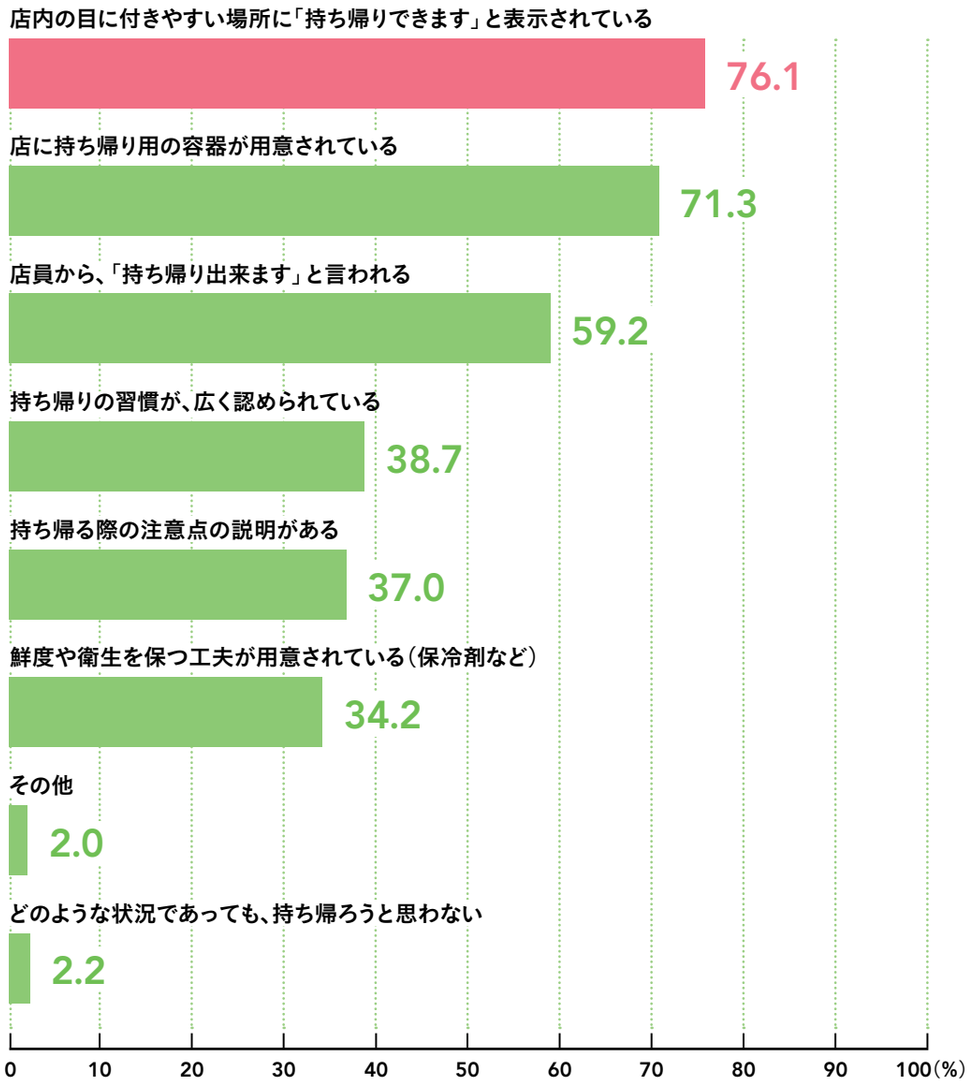
Check! 調査結果

Check! Survey Results

残った料理を持ち帰ることができるとの表示があれば、持ち帰りたいと思う消費者は多いようです。

▶外食先で料理を食べきれなかったとき、どのような状況であれば持ち帰ろうと思いますか。

（n=1797 人 M.T.=320.7%）



出典：消費者庁調査（食べきれなかった食品の持ち帰りに関する意識調査結果（2020年1月））

事例を参考にしてみよう

消費者が、残した料理を持ち帰りしやすいように、残した料理を持ち帰りできることを明示したステッカーやPOPを掲示している店舗があります。
消費者は、「持ち帰りたい」と思ったときは、店舗側に相談してみましょう。

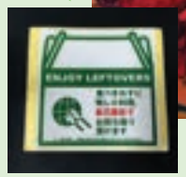
ステッカーで、食べ残した料理の持ち帰りを後押し

地元の飲食店100店舗に「持ち帰り自己責任ステッカー」を展開

［ドギーバッグ普及委員会ボランティア 湘南３人組グループ］

何らかの理由で食べ残してしまったとき、当たり前のように残して帰るのではなく、「後で食べよ〜っと！」と、お持ち帰りする人が増えたらいいなと思っています。
きっとお店の人も食べ残しを捨てるとき、心が痛いのではないでしょうか。

ドギーバッグ普及委員会作成
持ち帰り自己責任ステッカー



2019年度の取組

湘南３人組グループ「PlantPitty」の取組の背景や詳細は、消費者庁ホームページを参照

POINT

料理は残さず食べきることがベストですが、どうしても食べきれないこともあります。
店舗に、持ち帰り可能とのステッカーや、食べきる工夫など宣言したマークなどがあれば、そのようなお店を利用してみるのもいいですね。
また、地域で活動したい方は、このような事例を参考にしてはいかがですか。

食べ残しの「持ち帰り」が「mottECO」に

環境省・消費者庁・農林水産省・ドギーバッグ普及委員会が開催した
「Newドギーバッグアイディアコンテスト」において、外食時に食べ残した料理の「持ち帰り」に、
「mottECO（モッテコ）」というネーミングができました。
また、環境省は、このネーミングにあったデザインを公表しました。
「mottECO」で食品ロス削減。

mottECO（モッテコ）のロゴデザイン

食べ残しを持ち帰ると、おいしくて笑顔、無駄が無くて笑顔、自分もエコに貢献できた
ことに笑顔、と、人々が笑顔になることを表現しています。

POINT

このほかにも、様々なステッカーやロゴが展開されています。
お店を探す際に、チェックしてみましょう。

Memo

宴会やパーティーのときは30・10

宴会やパーティーで、お酒やおしゃべりに夢中になり、料理を残してしまった経験はありませんか。
お店でせっかく用意してくれた料理を、おいしく食べきるために、ちょっとした工夫をしてみましょう。

1 開始30分間は 味わいタイム

- 乾杯後30分は、出来立ての料理を楽しみましょう

2 楽しみタイム

- 料理を食べることも忘れず、全員で親睦を深める

3 お開き前10分間は 食べきりタイム

- お開き前の10分間は、もう一度料理を楽しむ
- 幹事は「食べきり」を呼び掛ける

CASE STUDY 事例を見てみよう 1

宴会やパーティーで、「食べ残しの無いように」や「食品ロスを減らそう」などと呼び掛けすることで、参加者の意識も変わります。幹事が声掛けすることも有効です。

残さず食べよう！30（さんまる）・10（いちまる）運動

「注文を適量に、乾杯後の30分は席を立たずに料理を楽しむ、お開き前の10分は自分の席に戻って、再度料理を楽しみましょう。」といわゆる30・10運動を呼び掛け、現在では、全国に広まっています。

［長野県松本市］

取り組みの流れ

詳細はこちら 長野県松本市ホームページ

食べ物を大切に残さず食べる取組として、宴会時の「食う〜べえタイム」を提案し、残さずおいしく食べきることを、啓発ポップなどを用意して啓発しています。

［秋田県秋田市］

詳細はこちら 秋田県秋田市ホームページ

POINT

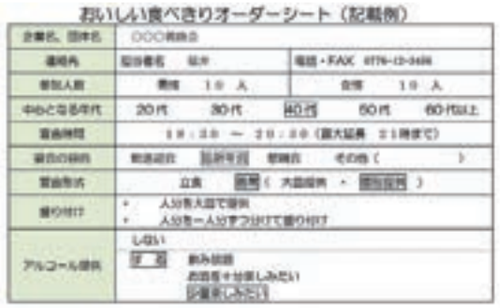
幹事の方は、お店を予約する際は、参加者の好みや量を確認して、
食べ残しが出ないようお店の方と事前に調整するのもよいでしょう。

CASE STUDY 事例を見てみよう 2

宴会の幹事への普及啓発

宴会で、残さず食べてもらうための「宴会５箇条」を呼び掛ける「おいしいふくい食べきり運動」を行っています。幹事さん向けに、お店や料理を選ぶ時に、食品ロスにならないよう「おいしい食べきりオーダーシート」を作成して普及しています。

［福井県］



男女人数、年齢、宴会の目的などを整理し把握することで、料理の適量を、お店に事前調整できる。

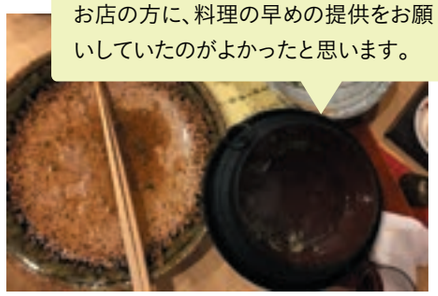
※おいしい食べきりオーダーシートへの記載は、福井県の「おいしいふくい食べきり実践企業」制度に登録している企業が実施しています。

詳細はこちら 福井県ホームページ

実践例

登録企業：№10 西田建設株式会社
福井県福井市大宮２丁目26-35
URL http://nishida-kensetsu.net

建設業で体を動かす仕事のため、開始早々の食べる勢いがすごかった。お店の方に、料理の早めの提供をお願いしていたのがよかったと思います。



実 践 日：　平成31年４月
場 所：　福井市内 和食店
目 的：　新入社員歓迎会
参加人数：25名（男20人・女５人）
取組内容：歓迎会の始めに、おいしく残さず食べきろう！宴会５箇条を説明。各テーブルで大皿料理を残さず取り分けるようにしました。

〈担当より一言〉
仕事でも大切にしているチームプレイが、宴会でも良く発揮できていました。「空のお皿写真撮ります♪」と声をかけると、次々とお皿が集まり、連携プレイによる食品ロスを無くす取組が楽しくできたと思います。今後も食べきり運動にご協力をお願いしたいです。

登録企業：№56 福井県環境保全協業組合
福井県福井市角折町第８号３番地
URL http://kankyohozen.or.jp/

やはり開始後10分程するとお酌のために席を立つ人もちらほら出たが、総じて食べきることに協力していただけたかなと思う。

実 践 日：　平成30年12月
場 所：　福井市内 和食店
目 的：　送別会
参加人数：約60名
取組内容：司会が会の初めに食べきり運動の趣旨を説明し、開始30分は食事を楽しむこと、また中締め後に10分間しっかり食べきることを呼びかけた。

〈担当より一言〉
食べきり運動の趣旨を説明してくださったことで、食べきることの大切さも理解しながら楽しく宴会していただけたのではないかと思います。今後も継続して食べきり運動にご協力お願いします。

14

家庭で余っている食品の活用

特売で購入したけど結局使わなかった食品や、たくさんもらって余ってしまった贈答品などが食品庫に眠っていませんか。
また、期限は十分あるけど食べないから、と捨てた経験はありませんか。
余っている食品や食材を有効活用する活動が行われていることがありますので、
自分の住む地域の活動を調べてみましょう。

活用例 1
周囲のみんなにお裾分け
ご近所で物々交換、シェアする。予め周囲と相談して、数量の多い食品を購入する時はシェアする。

活用例 2
余った食品を持ち寄った料理パーティ
余った食品や食材を持ち寄って、楽しく料理をして食事をするサルベージパーティを行う。

活用例 3
余った食品を提供するフードドライブ活動
家庭で余っている食品を、自治体等を経由して社会福祉施設に提供（フードドライブ）する。

フードドライブに関連して、166ページ「事例を見てみよう（フードドライブ活動）」も確認してみましょう。

POINT
周囲の方や地域で、家庭で余っている食品を有効活用する方法について、考えてみるのもよいでしょう。最寄りの自治体に確認してみるのも１つの手段です。

CASE STUDY 事例を見てみよう 1

余っている食品を物々交換して、必要な人が食べることで食品ロス削減につながります。
みんなで話し合って、試してみるのもよいでしょう。

小さな屋台からお裾分け、食品ロスを考えるきっかけ作り

人と人とがつながり、食べ物を見直すきっかけにしたいと、0円屋台を開店しました。集客手段は、SNSのようなデジタルでは失敗したのに、先生の部屋を１部屋１部屋回って案内すると、集客は大成功！人とのつながりも実感しました。

［平成29年度・酪農学園大学屋台部］

- ✓ 学内の教職員や学生から、まだ食べられる賞味期限切れの食品を収集
- ✓ 近隣の高校や農家から、規格外となった野菜（じゃがいもやかぼちゃなど）を入手
- ✓ 集めた食材を、屋台に載せて自由に配布→０円で“再シェア”

あっと言う間になくなる食材

詳細はこちら 消費者庁ホームページ

CASE STUDY 事例を見てみよう 2

余った食品を持ち寄り、楽しく料理して食べることで、家庭の食品ロスを減らすだけでなく、
参加者の食品ロス削減の意識向上にもつながり、周囲への広がりが生まれます。
地域のコミュニティや企業が開催するイベントなどを、インターネットで検索して調べてみましょう。

パーティで認知度アップ

食品ロス問題を一人一人が考えるきっかけ作りとして、余った食材を持ち寄り、みんなで料理を行い楽しく食べきる「サルベージ・パーティ（通称：サルパ）」を開催。

［株式会社スペースマーケット・一般社団法人フードサルベージ］

集まった食材

サルベージ・パーティ開催の様子　参加者約20人

パーティの開始時は、食品ロスを認知しているが、説明をできる人は約1割で、「じぶんゴト化」はできていなかった。

調理メニュー

終了時には、パーティを体験したことで自分自身で何ができるか考えられる、と「じぶんゴト化」できた様子。

詳細はこちら　消費者庁ホームページ

家庭から出る食料廃棄を解消するイベント開催

生じた食料廃棄物をどうするかより、そもそも食料廃棄が生じにくくしようと、割り当てられた食材だけで工夫して料理を作るイベントを開催。
「冷蔵庫に残りがちな食材」を用いて、時間内に料理を作る。審査対象は、①おいしさ「味」、②料理の見た目「美しさ」、③工夫のアイデア「創造性」、④生ゴミの量「使いきり」。

［クックパッド株式会社・CCB（CREATIVE COOKING BATTLE）実行委員会］

廃棄量は、最も少ないチームではなんと42g!

詳細はこちら　消費者庁ホームページ

CASE STUDY 事例を見てみよう 3

フードドライブは、家に眠っている未開封で賞味期限前の食品を提供してもらい、
フードバンクなどを通じ、食事に困っている人たちに提供する活動です。
フードバンクに直接送ることもできますが、送料の負担が必要な場合があります。
近くの自治体やイベント会場で実施していることがありますので、調べてみましょう。

住民がフードドライブに参加しやすい仕組みを提供

自宅に余っている食品を、窓口回収（常設）、イベントでの回収のほか、食品を区役所へ持参することができない方向けに自宅訪問受取サービスを行っています。

［東京都文京区］

自宅訪問受取サービスの流れ

1.「文京区リサイクル清掃課宛着払い伝票」を入手する。
2. 食品を梱包し、伝票を貼付する。
3. 郵便局に集荷を依頼する（回収は原則翌日以降）。
4. 集荷に来た日本郵便職員に荷物を渡す（無料）。

フードドライブで集まった食品

文京区でのサービスの流れ

フードバンクについては、166ページ「フードバンク活動」も確認してみましょう。

詳細はこちら　東京都文京区ホームページ

大学祭で余った食品の救済活動

広島市環境局、中国地方初のフードバンク「社会福祉法人 正仁会あいあいねっと」と連携し、大学祭でフードドライブを実施しました。
学生たちが、食品の有効活用につながる仕組みを学ぶ貴重な機会となりました。

［広島文教大学　人間栄養学科］

ブースの様子

集まった食品

詳細はこちら　消費者庁ホームページ

POINT

フードバンク活動は、生産・流通・消費などの過程で発生する未利用食品を食品企業や農家などから提供を受けて、必要としている人や施設等に届ける取組です。

15 周囲に伝える活動

チラシやポスターを使った活動をしてみましょう

食品ロスの削減は、一人一人は小さな活動でも、みんなで取り組めば大きな削減につながります。食品ロスの問題について、周囲の人に伝え、話し合って、一人一人ができることから始めましょう。

詳細はこちら 消費者庁ホームページ

POINT

地域の自治体などで様々な啓発資材が用意されています。自治体のホームページを見たり、問合せをしてみましょう。初めから目標を高く設定すると、継続が難しくなることがあります。最初から難しいことに取り組むのではなく、少しずつ行動してみましょう。

CASE STUDY 事例を見てみよう 1

自治体や地域の団体が開催する食品ロスの削減に関する勉強会などは、食品ロスの問題について、お互いの意見やアイデアを出し合うよい機会となります。自分の意見を伝えたい、みんなと活動したいと思う方は、参加してみるとよいでしょう。

自宅や地域の特性を知って活動につなげる

「親子で考える橋本市のごみ問題～環境への取組を次世代へ」をテーマに、親子参加型のワークショップを開催しました。参加者からは、「毎年出るごみの量と給食の食べ残しの量にビックリ!!」と声もあり、地域の現状を把握するよい機会となりました。

［和歌山県橋本市］

✓ 橋本周辺広域ごみ処理場を見学した後、橋本市の現状やこれから予想される課題について、親同士、子ども同士のグループに分かれて考え、これからの橋本市に必要なごみ対策について、個人（家庭）、橋本市、社会への提案を行いました。

橋本市のごみの取組について学ぶ

グループ・ミーティングの様子

子どものグループの様子

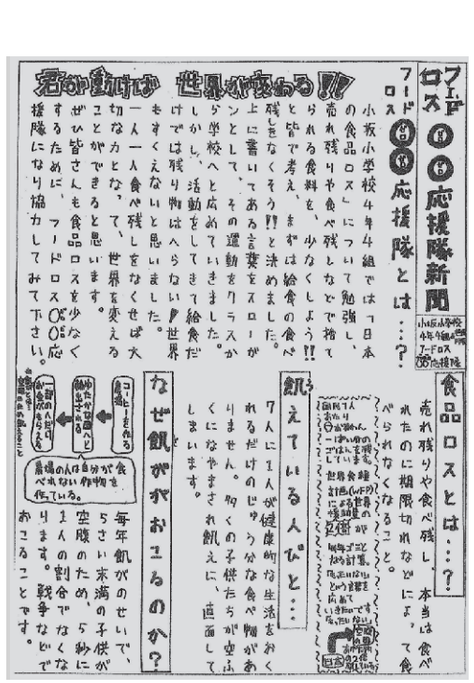
詳細はこちら 消費者庁ホームページ

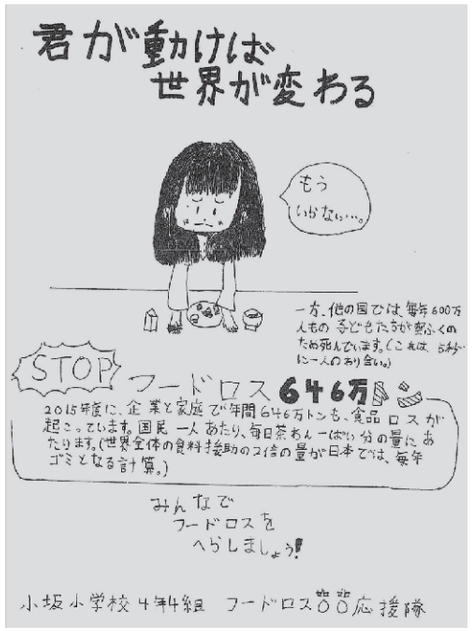
CASE STUDY 事例を見てみよう 2

「君が動けば、世界が変わる！！」

小学校４年生の児童27人が、社会の授業をきっかけに、食品ロスを減らすことに関心を持ち、手書きの新聞やポスターを作成し、学校内や街頭で、啓発活動を実施しました。キャッチコピーは、「君が動けば、世界が変わる！！」。街頭で新聞を配った際には、「大人たちも、食品ロスについて考え直すきっかけとなった。」との声もありました。子どもたちの声が大人も動かすことにもつながりました。（2018年度の取組）

［神奈川県鎌倉市立小坂小学校］





子どもたちが制作した新聞やポスター

詳細はこちら 消費者庁ホームページ

［子どもたちが考案した事例］

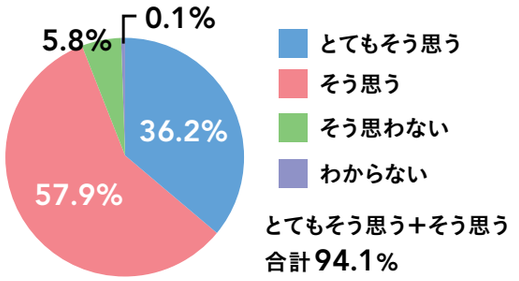
子どもたちが自分のこととして考えることによって、大人に呼びかけることにもつなげられ、社会全体で考えることにつながります。

ゲームで楽しく食品ロス問題を学ぶ

「食べ残しNOゲーム」は、自ら未来を創り上げていくことのできる人を育てる「未来価値創造大学校」の「アドベンチャーコース」（小学生向けカリキュラム）に参加した栗田哲さん（当時小学６年生）が考案しました。
現在、このゲームを活用して、講座等で食品ロス削減の普及啓発が行われています。
「食べ残しNOゲームを通して自分の行動が変わるか」という質問に、90%以上の方が「とてもそう思う・そう思う」と回答しており、ゲームを通じた普及啓発の効果を感じました。

［NPO法人 DeepPoeple］

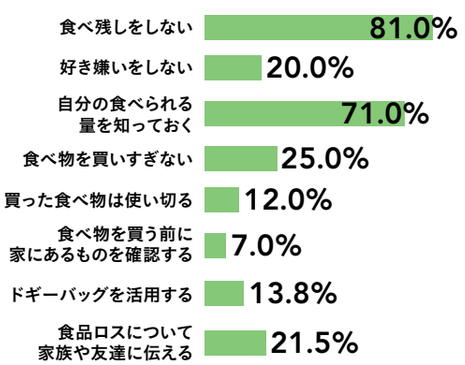
食べ残しNOゲームを体験して自分の行動は変わると思いますか？



とてもそう思う＋そう思う
合計94.1%

どのように自分の行動が変わると思いますか？

（選択式・複数回答可）



詳細はこちら 食べ残しNOゲームホームページ

COLUMN

食品ロス削減「消費者教育」で
地域から「消費者市民社会」をつくる

東京家政学院大学　**上村協子**

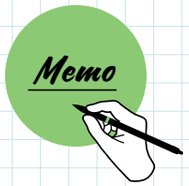
食品ロス削減は、消費者市民社会のスタート地点です。「消費者市民社会の構築」は、①消費がもつ影響力の理解 ②持続可能な消費の実践 ③消費者の参画・協働を柱として消費者庁消費者教育ポータルサイト「消費者教育の体系イメージマップ」に掲載されています。教育というと学校教育での座学を連想されるかもしれませんが、食品ロス削減の「消費者教育」は、子どもから高齢者まで生涯学び、日常生活で実践でき、アクティブで若い世代の関心が高い学びです。食育や環境教育とも関わりながら活性化するステップを確認します。

第１ステップは、エシカルなスピリット。原点は自分事として自分の生き方を大事にする行動です。「食べ物は命をいただいている、それを食べずに捨ててはもったいない」生産現場に思いをはせる気持ちを大事にする生活文化が基盤です。食品ロス削減の子ども向け図鑑では、「地域を元気に、津鉄（津軽鉄道）を元気に、自分を元気に」と、青森県で75歳で起業し、たった一人で笹を取りもち米から笹餅づくりに取り組む女性農業者桑田ミサオさんの紹介をしました。ミサオさんは94歳で、年間で笹餅５万個を手作りしています。桑田ミサオさんに共感すると、高齢者が頑張っておられるさまざまな農林漁業、生産者の現場が気になります。食べ物を粗末にしないことは自分の生活を粗末にしないことです。

第２ステップ、「つながっています」。フードサプライチェーン全体をみて自分の行動を持続可能な社会・食品ロス削減につなぐ仕組みづくりです。消費者庁で2013年度に行われた「食品ロス削減に関する意見交換会」では、「消費者が、自らの消費活動を通じて食品ロスの削減に取り組む事業者を応援するような機運を盛り上げていくことにより、消費者市民社会の実現の一助とする」と「応援する」がキーワードでした。食品ロス削減推進法ができ基本方針が検討される中で、『フードバンク活動から見える子どもの貧困』の著者である一般社団法人全国フードバンク推進協議会代表理事米山恵子氏は、「フードバンク団体の基盤強化への支援」について切実に訴えられ、基本方針には「フードバンク活動は、食品ロスの削減に直結するものであるほか、生活困窮者への支援などの観点からも意義のある取組であり、国民に対してフードバンク活動への理解を促進する。」と記載されました。

若い世代は、SNSを活用しスマホアプリなどを駆使して、生産者から直接購入しますし、フードシェアリングサービスを利用します。子ども食堂など支援・応援、助け合い、科学的に正確な事実関係を整理し、マッチングシステムをつくれば多様な輪が広がりそうです。

第３ステップは、持続可能な地域社会をつくる活動に参加することです。自分の食卓に並んでいるものが、どこで生産されて、フードサプライチェーンを経由して食卓まできているのか。子ども食堂などに食べ物を提供するフードバンクやフードドライブが考えると地域に関心をもつ契機となります。東京都の千代田区三番町にある東京家政学院大学で家庭科教員を目指す学生さんたちは、千代田にちなんだ「江戸エコかるた」をつくって、「現代も学ぶエコ飯、江戸の食」と地域の歴史をしって食品ロス削減を呼びかけました。開発協会では持続可能な社会をつくる教育を①地域とつながる ②人とつながる ③歴史とつながる ④世界とつながる ⑤参加すると整理しています。令和２年度、消費者白書では【特集】つくる責任、つかう責任、減らす責任～食品ロス削減―持続可能な社会のために～が組まれ、消費者の人や社会・環境に配慮した倫理的消費行動「エシカル消費」や事業者の「消費者志向経営」がとりあげられています。食品ロス削減は、「消費者」対「事業者」、あるいは「行政」対「事業者」という対立の構造では、推進できません。持続可能な社会の形成に向けてそれぞれが社会的責任を自覚する「協働」のモデルで、SDGｓの目標12や目標3とも関わり、また新型コロナウィルス感染症対策の緊急事態宣言で発生した農産物の食品ロスを削減する活動など、注目度が高まってきています。このタイミングでさらなる展開がされるように、地域からの消費者市民社会づくりをもりあげていきたいものです。


Memo

実践編

事業者・団体

食品ロスを減らしてみよう

様々な企業や団体で実践できること

日本の食品ロスの半分は、食品事業者から出ています。
食品事業者も様々な取組をしていますが、食品事業者を後押しする
さまざまな企業がサービスを展開することで、食品ロスの削減が一層進みます。
食品ロスの要因を把握し、各企業でできる対策や行動を進めていきましょう。

フードサプライチェーン各段階でできること

生産から消費までの各段階で、様々な要因で食品ロスが発生しています。まずは食品ロスの発生要因を知って、各事業者でできることから削減していきましょう。

ここをCheck! P120「食品ロスの要因と対策」

様々な企業等による取組

食品事業者だけでなく、各分野の強みをいかした食品ロス削減に取り組む企業もあります。新たな食品ロス削減につながるサービスを開発したり、社員や近隣住民へ食品ロス削減の周知をすることも食品ロス削減に向けた取組です。各企業でできることを考えてみましょう。

ここをCheck! P154「様々な企業等による食品ロス削減」

自治体や地域連携等による取組

1企業だけでは取組が難しくても、自治体や地域と連携することで、大きな取組につながります。地域の特性を知り、自治体や地域と協力して取り組むことも考えてみましょう。

ここをCheck! P176「自治体や地域の連携等による食品ロス削減」

01 食品ロスの要因と対策

発生要因を基に、対策（行動）を見てみましょう。

		主な食品ロスの発生要因	削減方法（Reduce）	活用方法（Reuse）
フードサプライチェーン	農業/水産業者	○規格外食材、流通できなかった食材	○新たな価値への転換	○フードバンクへの提供
	食品製造業者	○商慣習 ○規格外品による返品や廃棄	○食品ロスにしない製造・工夫	
	食品卸売業者		○商慣習の見直し	
	食品小売業者	○販売機会の損失をおそれた多量の発注	○需要に見合った販売等の推進	
		○消費者の過度な鮮度志向や期限表示の理解不足	○消費者への啓発	
	外食産業者	○消費者の食べ残し	○食べきりの工夫 ○消費者への啓発	
	消費者	○食べ残し ・作りすぎ、好みに合わない ・家族の予定や体調の把握不足	○消費者への啓発	
		○過剰除去 ・皮のむきすぎ		
		○直接廃棄 ・買いすぎ ・食材の在庫の確認不足などによる賞味期限切れ ・もらい物等により好みに合わない ・使いかけの野菜など		○フードドライブ
その他	国民全体	○期限が迫った災害時用備蓄食品の廃棄	○フードバンク、フードドライブ ○寄附やイベントの情報の共有化	○フードバンクへの寄附 ○フードドライブ
	その他		○自治体、企業、又はそれらの連携等による食品ロス削減	

02

規格外食材や流通できなかった食材の活用

農林水産物のうち、台風など自然災害の影響で傷ついたものや、
収穫の時に傷ついたもの、豊作・豊漁で獲れすぎたものは、市場に出回ることなく、
廃棄されてしまうことがあります。せっかくの産品を捨ててしまうのは、そのものだけでなく、
生産に要した時間や労働力を含む多くの資源を無駄にしていることになります。
持続可能な社会形成の観点から、規格外の農林水産物を使って
新たな価値を生み出すビジネスも展開されています。

具体的な活用例

1 生産地の直売所などで販売

2 インターネットでの販売

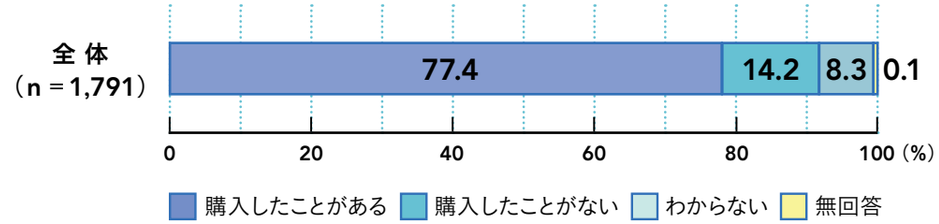
3 加工食品の原材料として活用

Check! 調査結果

Check! Survey Results

約８割の消費者が、「規格外等の農水産物を購入したことがある。
身近に販売されていれば、購入する人が増える可能性がある。」と回答しています。

▶規格外等の農水産物の購入経験



▶規格外等の農水産物を購入した理由（左）と購入しなかった理由

出典：「令和２年版消費者白書」（消費者庁）（88ページ）

CASE STUDY 事例を見てみよう

食べられるにも関わらず、規格外のため廃棄されてしまう食材を消費者にインターネット等を通じて届けるサービスを行っている企業があります。サイズが規格に合わないなどの理由で、十分食べられるのに捨てられてしまっていた野菜や果物を加工、販売する企業もあります。規格外食品を使って商品を作り、販売することで、新たな価値に転換できます。

規格外でもおいしい野菜を救済

農林水産業で発生する産地ロスや事業で発生する食品ロス削減のためのプラットフォームの展開

流通規格外の野菜、自然災害等で傷ついた果物、獲れすぎた魚等を始めとした産地ロスや商慣習で発生する事業系食品ロスを削減するためのプラットフォームを展開しています。生産者は生産への意欲を維持できるとともに、消費者はこれらの品物をお得に購入できるなど、双方にメリットがあります。

［バリュードライバーズ株式会社］

詳細はこちら 消費者庁ホームページ

規格外のバナナを独自の冷凍技術で救う！

表面にできた傷などが原因で出荷できないバナナを、通常のバナナよりも2日以上じっくりと時間をかけて追熟し、一番おいしいタイミングで瞬間冷凍。スムージーなどに使えるフローズンバナナを作りました。規格外のバナナも、このような方法で有効活用できます。

［オイシックス・ラ・大地株式会社］
［株式会社ヒロインターナショナル］

スムージーにぴったり！
ふぞろいフローズンバナナ

規格外食材の活用方法を考えてみましょう。

生産者の状況を把握し、各企業の得意なところなどをいかして、
規格外や流通できない食材など有効活用できる方法を考えてみましょう。

私の食品ロス削減スローガン＆フォトコンテストより

消費者庁 Consumer Affairs Agency, Government of Japan

スローガン

でこぼこやさいに魔法をかけて

大臣賞

私達は見た目が悪いといった理由で捨てられてしまう規格外野菜のことを知ってもらうために活動しています。野菜に魔法をかけるように料理してその魅力を伝えるのが私達の目標です。

でこべじカフェ［代表］三宅 浩士朗

スローガン

食材を隅々まで美味しくいただきます

入選

皮の色のグラデーションも一つの味わい コロナによる飲食店営業自粛の影響を受けたスダチ。色が変わってしまっても美味しくいただきます。

佐々木 彩織

スローガン

未利用魚 俺にとっては魅了魚

入選

サイズが不揃い、マイナーな魚などの理由で市場に出ず捨てられてしまう「未利用魚」。おそらく未利用魚となる魚がスーパーに！食べてみるといつもの魚に劣らない味で2食分のごちそうに！

安田 篤史

詳細はこちら 消費者庁ホームページ

製造時に食品ロスにしない工夫

食品廃棄物の排出抑制対策においても、新たに生まれ変わらせるリサイクルよりも、
食品ロスを出さない工夫を含めた発生の抑制（リデュース）が優先されます。
持続可能な社会の観点からも、製造時に食品ロスを生まない工夫がなされています。

具体的な活用例

1 AI（人工知能）の活用や、加工の工夫

2 容器包装の工夫等による賞味期限の延長

3 賞味期限の年月表示化（大括り化）

CASE STUDY 事例を見てみよう 1

［ AIの活用や加工の工夫 ］

本来食品として食べられる部分を有効活用することで、
廃棄コストの削減にもつながります。

AIの活用や、加工の工夫による食品ロスの削減

株式会社ニチレイフーズ

AIを活用したX線検査。鶏唐揚げへの軟骨の混入を検知し、廃棄量を半減。

【通常のX線検査機で判定した写真】

○通常のソフトウェアにより、硬骨の検知は出来ているが、重なった部分で誤検知も発生している。

【AI選別技術で判定した写真】

○AI選別技術を付加したソフトウェアで判定すると、硬骨の検知のみが可能となる。

写真提供：アンリツインフィビス株式会社

パルシステム生活協同組合連合会

従来捨てていたブロッコリーの茎※を長めに残すことで、廃棄率を25％まで抑制。
※ブロッコリーの茎は食べられます。

出典：「令和2年版消費者白書」（消費者庁）（89、91ページ）

CASE STUDY 事例を見てみよう 2

[容器包装の工夫等による賞味期限の延長等]

フードサプライチェーンにおいて、食材を無駄なく活用する取組が進んでいます。
鮮度保持や賞味期限の延長を工夫して食品を長持ちさせたり、
消費者が無駄なく使えるよう個包装にするなど、様々な工夫が行われています。

容器包装の工夫

容器の構造を工夫することで、鮮度を保持

[容器包装の工夫]

◆ボトルを２重構造にすることにより、
開栓後も酸素に触れず、高い保存性を実現。
◆押し加減により、少量から多量まで注ぎ出す
量を調整することが可能。

[食品ロス削減効果]

◆開封後の酸化による劣化を抑制し、
鮮度を90日間保持。
◆ボトルを絞ることにより、
しょうゆを最後まで注ぎ出せるようになり、
ボトル内に残る量を削減。

包装袋を工夫することで、賞味期限を延長

[容器包装の工夫]

◆個別包装の包装材に、酸素を吸収し、水分蒸散
を抑えるハイバリアフィルムを採用。
個包装内の酸素をフィルムが吸収しつつ、
外部からの酸素の進入を防止するとともに、
餅の水分を保持。

[賞味期限の延長]

◆酸化を防ぎ、水分を保持することで、
つきたての食感を長く保ち、
賞味期限を15か月から24か月に延長。

１人前の個包装にすることで、食べ残しを防止

個包装

[容器包装の工夫]

◆鍋つゆの素を１人前ずつのキューブ状にし、
個包装化。

[食品ロス削減効果]

◆キューブ１個で１人分という分量が
はっきりするため、
必要な分だけ使うことができ、作りすぎも防止。

詳細はこちら 消費者庁ホームページ（食品ロス削減関係参考資料）

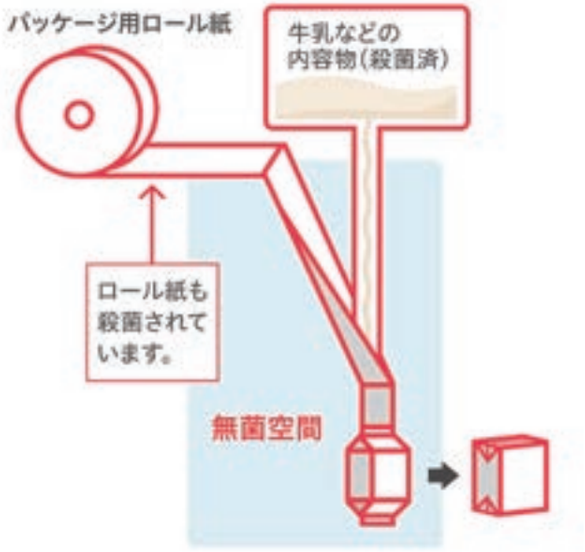
CASE STUDY 事例を見てみよう 3

無菌環境下で充填・包装するロングライフ(LL)製法を導入することにより、
保存料や防腐剤を使用することなく、常温※で長期保存可能になり、おいしさと長持ちを両立。
保存期間が長くなることで廃棄される商品の削減も実現。

※要冷蔵のものもあるので、表示を確認しましょう。

ロングライフ製法でおいしさを長持ち

［ロングライフ製法のメカニズム］



食品が腐る原因は、主に細菌やカビ、酵母など目に見えない小さな生き物(微生物)による。食品を常温で長期保存すると、普通なら微生物が繁殖し、腐ってしまう。腐るのを防ぐためには殺菌の上、無菌の状態を維持する必要がある。そこで、「どうすれば菌が増えない期間を長くする事ができるだろう?」と考え、「無菌の空間を作り出し、その中で殺菌した容器に殺菌した内容物を充填して密封する」という方法を生み出した。

◆ ロングライフ製法の牛乳には、常温で60日間保存が可能なものも。

＊一般的な牛乳は、要冷蔵(10℃以下)で、開封前の賞味期限は15日間程度。
＊一般的な豆腐は、要冷蔵(10℃以下)で、賞味期限は数日〜10日間程度。

◆ なぜ長期常温保存が可能なの?

理由1:紙とポリエチレンの間にアルミ箔を入れ、光と空気を遮断。

理由2:超高温で瞬間殺菌。

理由3:清潔な工場で清潔な空気を送り込みながら、無菌状態でパックに充填。

［紙パックの材質と構造］

◆ 長期常温保存のメリット

- 未開封であれば、期限切れによる商品の廃棄を減らすことができる。
- 常温※で保存してもおいしく飲むことができるので、キャンプやレジャーなど、屋外へ持って行くときにも便利。
- 災害時には、避難された方の食料として活用できる。

※常温とは、夏期において外気温を超えない温度です。
(厚生労働省「常温保存可能品に関する運用上の注意」)

ロングライフ商品を使用する際の注意点

✓ **直射日光が当たって高温になる場所(例えば車の中)では保存しない。**

✓ **開封したら、10℃以下で冷蔵保存し、賞味期限に関係なく、できるだけ早く飲みきる。**

資料提供:森永乳業株式会社

詳細はこちら 消費者庁ホームページ

CASE STUDY 事例を見てみよう 4

賞味期限の年月表示化（大括り化）の例

日付逆転の防止や省力化の観点から、年月日ではなく、年月で賞味期限を表示。

賞味期限 2023.9.17	→	賞味期限 2023.8

効　果

賞味期限の日付の逆転による食品ロスの抑制

サプライチェーンの中で、納品済みの商品の賞味期限より前の日付の商品を納品すること（日付逆転）ができないことにより、食品ロスが発生してきました。賞味期限を年月表示にすることで、在庫を効率よくさばくことができます。

物流の効率化

年月表示により、ロットを大括りでき、物流の業務効率向上に効果的。卸売業界においても、同じ賞味期限の商品をまとめて保管できることから、保管スペース、荷役業務、品出し業務等が効率化できます。

詳細はこちら　消費者庁ホームページ（令和２年度消費者白書 概要から）

［ 賞味期限の年月表示化（大括り化）］

賞味期限を「年月日表示」から「年月表示」に変更することで、
フードサプライチェーンでの取扱いを簡素化することにつながります。

様々な技術などを組み合わせることで賞味期間を延長

◆ 賞味期限の「年月表示」

市販用介護食品は品目数が多く賞味期間が比較的長い（12か月又は18か月）ことから、「年月表示」により、流通から店頭までの取扱いを簡素化しています。あわせて賞味期限を延長することにより、返品や廃棄の削減にも寄与しています。

▮賞味期限 年月表示例

賞味期限を年月で表し、年月の後ろに製造日ロット記号を記載します。

［変更前］年月日表示 一例

［変更後］年月表示 一例

◆ 容器包装や製造方法の改良で賞味期間を延長

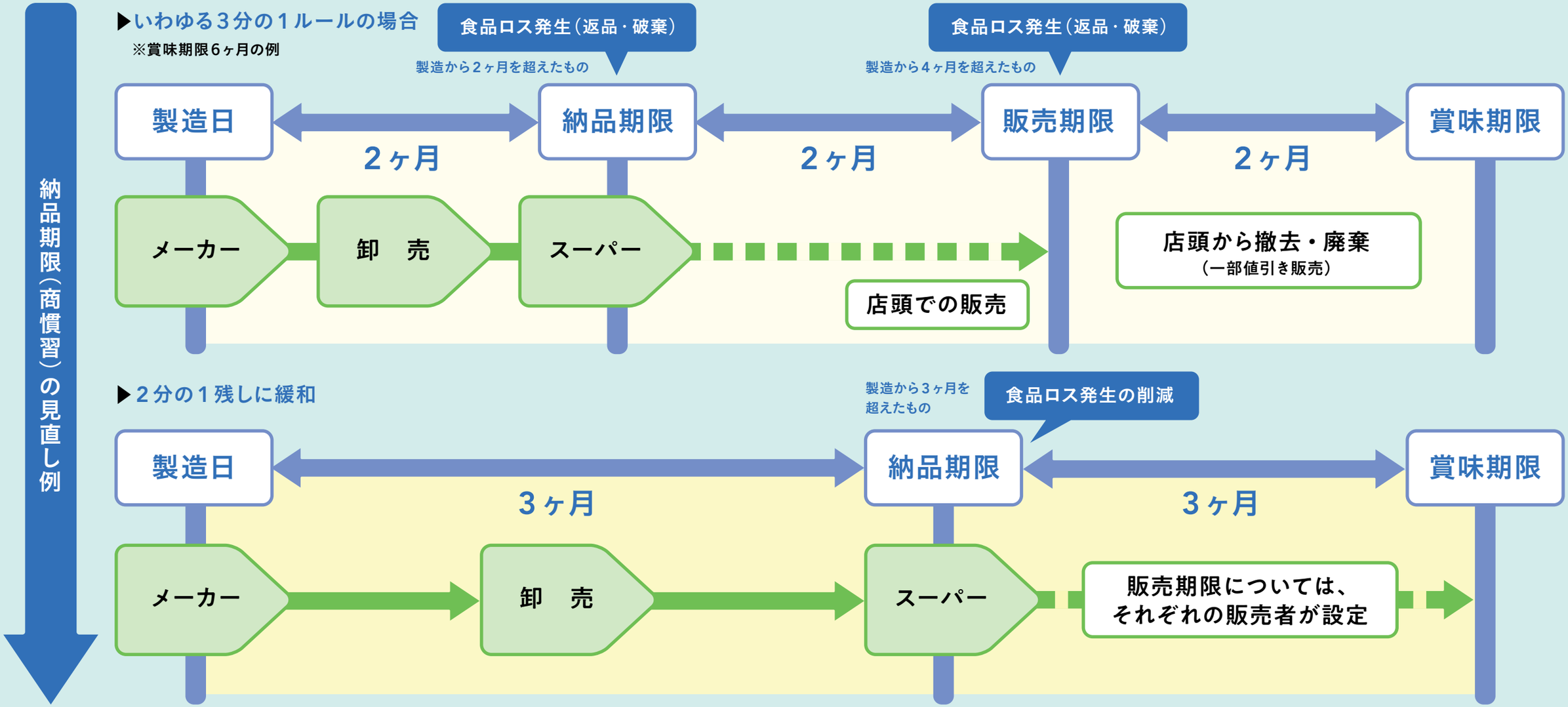
酸素を通しにくい多層容器や、植物油中に溶け込んでいる酸素を限りなく取り除いた「おいしさロングラン製法」など、様々な工夫をしています。製造工程中の酸素を減らす新製法を開発し、いくつもの技術を組み合わせることで、賞味期間を更に延長させることが可能になりました。

資料提供：キユーピー株式会社

詳細はこちら　キユーピー株式会社ホームページ

04 商慣習の見直し

消費者が購入した後食べるまでの期間などを考慮し、卸売や小売店とメーカーとの間で、店頭でいつまで販売するか（販売期限）や、そのためにいつまでに納品できるか（納品期限）などの期限が習慣的に決められてきました。
このような商慣習については、食品ロス削減の観点から、フードサプライチェーンで見直しが進められています。また、スーパーなどの小売店では、販売期限をなくし、返品や廃棄をすることなく、売りきる工夫をするところもあります。



POINT

商慣習は、消費者の鮮度志向に応えるなどの理由で、賞味期限までの期間がより長い商品を販売するために食品事業者間で設定された自主的なルールで、法律で定められたものではありません。食品ロスの削減のためには、消費者も何をどのように買うか、考えてみることが重要です。

05 需要に見合った販売等の推進

季節や天候、イベントの時期、家族構成などのライフスタイルによって、
消費者の消費行動は変わっていきます。
需要に見合った製造や受注販売を行ったり、
消費者に予約購入を促し、欠品に対する理解を求める啓発を行う事業者もあります。

活用例

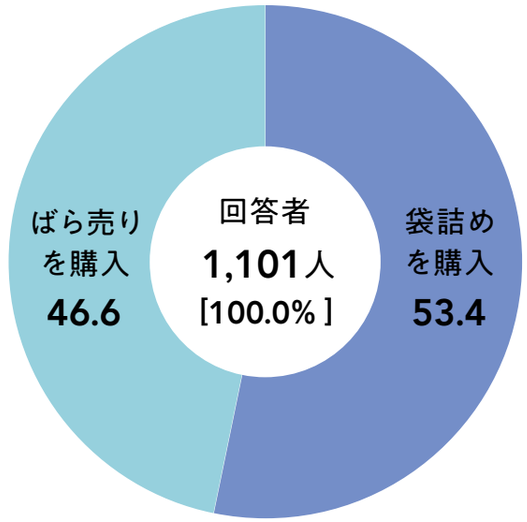
1. 小容量（小分け）販売やばら売り
2. AIを活用した需要予測に基づいた販売
3. 季節商品の予約販売
4. 売りきりの工夫

Check! 調査結果

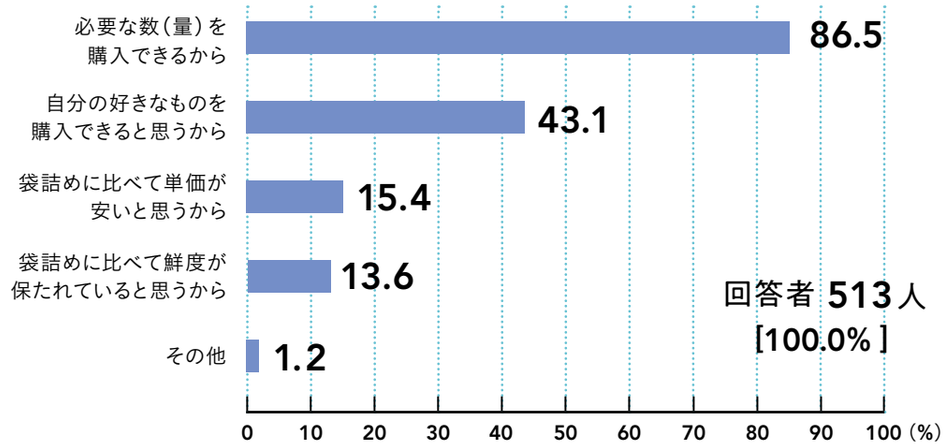
Check! Survey Results

「ばら売り（小分け売り）野菜を購入」する割合は約半数。
最も多い理由は、「必要な数（量）を購入できるから」（86.5%）です。

▶野菜を購入する際にどのような売り方のものを買っているか



▶ばら売り（小分け売り）の野菜を購入する理由（複数回答）



出典：農林水産省調査「野菜やくだものの外観や販売方法に関する意向調査」

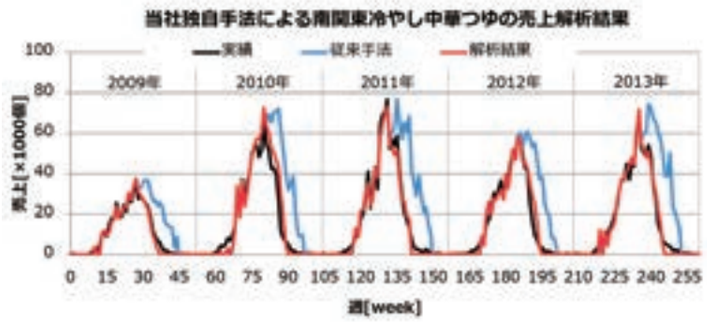
CASE STUDY 事例を見てみよう 1

ITを活用したり、これまで蓄積してきたデータを基にするなど、
商品の需要を予測することで、生産性や生産効率を上げている企業もあります。

気象データを活用した商品需要予測

気温の変動や季節により、人間の暑さの感じ方が異なることを表した「体感気温」と、気温に関するSNSでの「つぶやき」データを基に数式化して、精度の高い需要予測を実施。その結果、寄せ豆腐で約30%、冷やし中華のつゆで約20%の食品ロスを削減できました。 ［一般財団法人日本気象協会］

［日本気象協会から契約会社への提供データ例］



詳細はこちら 消費者庁ホームページ

［メモ］季節商品の予約販売

節分に食べる習慣のある「恵方巻き」。その年の恵方を向いて、無言で1本丸ごと食べ、その年の幸運や無病息災を願う風習です。比較的新しい風習ですが、毎年節分には多くの方が恵方巻きを食べる習慣ができました。そのことによって問題になったのが、恵方巻きの食品ロス問題です。販売店は、消費者から恵方巻きを買いたいと言われたときに、お店に商品がないと、販売の機会を失うことから、余ることを承知の上で、たくさん作って販売してきました。ですが、恵方巻きは節分の日を超えると食品ロスになってしまいます。恵方巻きに罪はないのに、多くの恵方巻きが捨てられる光景が報道されます。このため、消費者庁でも、恵方巻きは予約することなどを呼びかけています。店舗でも、夜遅く行くと、「恵方巻きは売り切れました」と棚に表示しているのを見かけるようになりました。消費者は食べたければ予約する、予約なしで買えなかったときには諦める、お店は作らなければ、と思わなくてよいようになる。このような好循環が生まれます。

詳細はこちら 消費者庁ホームページ

CASE STUDY 事例を見てみよう 2

［ 売りきりの工夫 ］

需要に見合った仕入れをするとともに、商品を売りきる工夫をすることで食品の無駄を減らしましょう。 値引きシール、ポイント付与などの商品を売りきる工夫は、消費者に気づきを生むとともに、価格やポイントといったお得感などにより、消費行動を変えるのに有効です。

期限の迫った商品にシールを貼付して検証

消費者が小売店で期限の迫った食品を手に取りやすいよう高校生のチームがシールを開発、貼付することによって売上げや食品廃棄量がどう変化するか検証を行いました。［長崎県立壱岐高等学校生徒・大学生チーム］

約２週間の検証期間中に2,000枚のシールを消費しました。シールを貼った食品は、１日当たり約150～200点売れ、貼る前には捨てられていた食品を販売することができ、食品ロス削減の効果を実感することができました。今後は、地域の商工会議所で、シールを実用化する予定です。

シールを目安に
手に取りやすく

店舗側へは、売り切る
取組への後押し

ポイント付与を明示し、消費者には
お得感を、店舗は食品ロス削減に

検証を終えての感想

〔消費者〕　高校生が取り組んでいるなら、とシールを貼った食品の購入に協力した。
〔チームの一員〕賞味期限が迫った食品を買うだけでも食品ロス対策になるなら、今後も積極的に続けたい。
〔店舗側〕　シールのおかげで、ポイント還元のタイミングを早くできた事で売りきることができ、結果的に食品ロス削減につながった。今後も改良を重ねてシールの使用を続ける予定。

詳細はこちら　消費者庁ホームページ

「選んで買うといいことがある」を呼び掛け

販売期限の迫った弁当、サンドイッチ等を購入したお客様に、
自社の電子マネーのボーナスポイントを付与しています。　［セブン-イレブン・ジャパン］

このシールが目印。すぐ食べるなら手前から商品を取ることで、いつもの商品が「環境に配慮した選択ができる」商品に。

06 食品事業者から消費者への情報提供・啓発

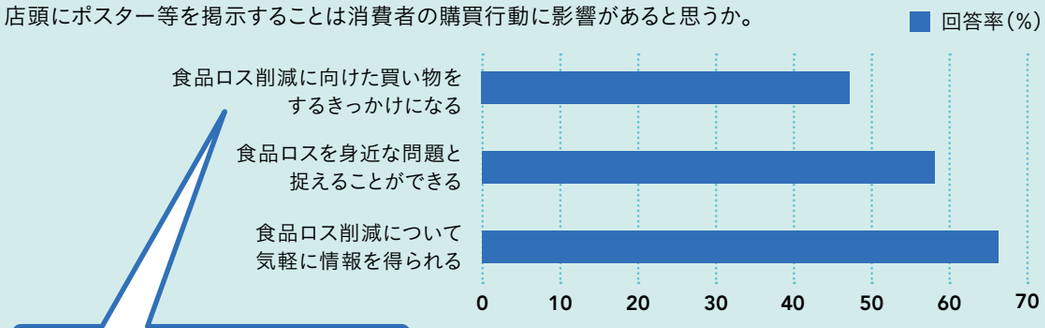
スーパーなどの小売店で買物をする消費者に向けて、
食品ロス削減の観点からの買い方の啓発も行われています。
また、購入後も、おいしく食べきってもらうための情報を発信している企業もあります。

食品ロス削減の観点で消費者へ啓発

食品ロス削減月間に、店舗内で、「食品ロス削減に取り組んでいます」と宣言するとともに、消費者に食品ロス削減についての協力を呼び掛けました。 ［農林水産省］

▶平成29年度 消費者の購買行動に対する意識調査

店頭にポスター等を掲示することは消費者の購買行動に影響があると思うか。



半数近くの消費者が、食品ロス削減に向けた買物をすると回答

出典：小売店頭用の広報資材の制作・店頭掲示実験報告書

詳細はこちら 農林水産省ホームページ

食材の使いきり・食べきりを消費者に啓発

家庭で捨ててしまいがちな食材を調査し、その食材を活用したカレーレシピを考案し、消費者へ提案。テレビコマーシャルやホームページ上で情報を発信し、消費者が購入した食材の使いきりを啓発しています。 ［ハウス食品グループ］

（インターネット調査結果 2019年7月 n=6,357、2020月7月 n=6,990）

［ レシピの例 ］

「きゅうり」を使って
「きゅうりのキーマカレー」

「玉ねぎ」と「ヨーグルト」と「にんじん」を使って
「やわらかチキンカレー」

「豆腐」「キャベツ」を使って
「豆腐とキャベツのカレー」

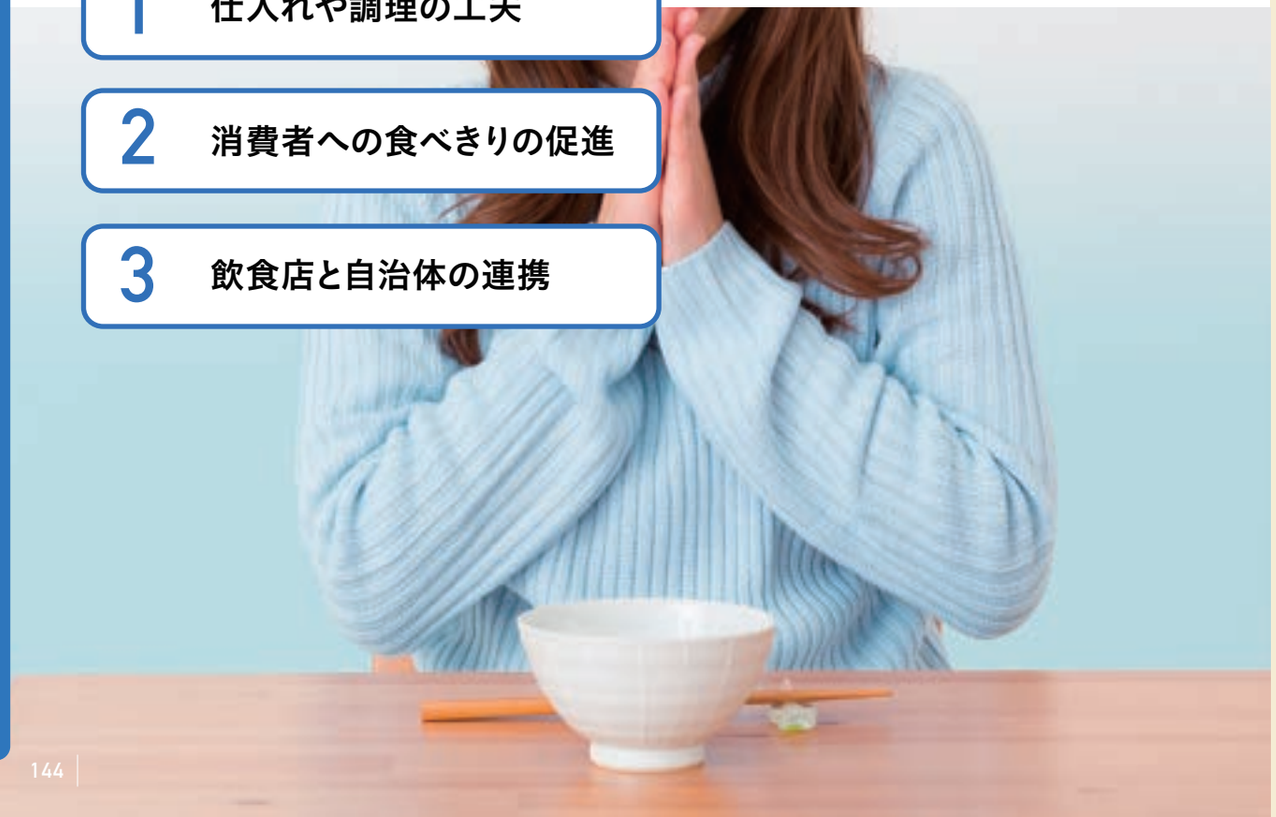
詳細はこちら ハウス食品グループ本社「もっとカレーだからできること」ページ

07 飲食店での食べきり等の工夫

店舗で、仕入れや調理で作りすぎたりすることがあるかもしれません。また、消費者が、外食で提供される料理の量が分からず、注文しすぎて、食べ残してしまうことがあるかもしれません。
食べ残しや作りすぎなどは、料理や食材が無駄になるばかりでなく、廃棄する際の処分費用もかかってしまいます。
消費者が適量を注文できるよう、料理を提供する量を希望に合わせたり、足りなければお代わりができます、と消費者が店舗とコミュニケーションを取りやすい雰囲気を作る飲食店等もあります。
また、自治体等では、協力飲食店の登録制度を設けるなど、消費者が取組を行いやすいような普及啓発を行っています。

具体的な事例

1. 仕入れや調理の工夫
2. 消費者への食べきりの促進
3. 飲食店と自治体の連携

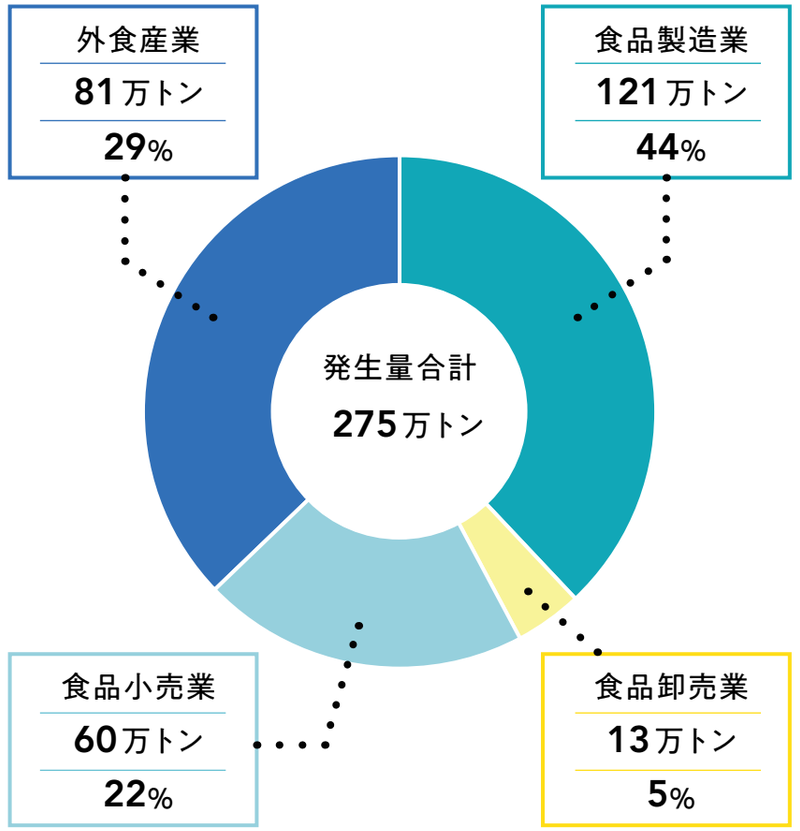


Check! 調査結果

Check! Survey Results

事業系食品ロスの約３割は、外食産業から発生しています。
主な要因として、「作りすぎ」や「食べ残し」です。
事業者は、仕入れや調理で工夫すると、食べ残しが発生しないようなメニューを設定すること、消費者とコミュニケーションをとり、適量を提供することが重要です。

▶事業系食品ロス（可食部）の業種別内訳（令和２年度）



出典：農林水産省資料

製造・卸・小売事業者	外食事業者
○ 製造・流通・調理の過程で発生する**規格外品、返品、売れ残り**などが食品ロスになる	○ **作りすぎ、食べ残し**などが食品ロスになる

CASE STUDY 事例を見てみよう 1

[調理場や店員の工夫] 調理場でも食べられる食材をできるだけ有効活用したり、従業員とのルール作りなどが行われています。

店舗での工夫

注文ルールや仕入の工夫を導入したり、通常は廃棄される野菜の端材などを利用することにより食品の廃棄が格段に減少しました。また、過剰在庫の削減にもなりました。

［焼肉なべしま 与次郎本店（鹿児島県鹿児島市）］

- 食べ放題等の場合に、客の数や時間帯を考慮し、料理の補充を行わないなど、廃棄が出ないよう徹底している。
- 宴会の予約受付時などに参加者の構成等を聞き取り、各種料理の量を調整して提供している。
- 野菜の端材などを、従業員のまかない料理の材料などとしてできるだけ利用する。
- スタッフへの「食品ロス削減」の啓発。
- 食べきりを推進するポスターの掲示。

詳細はこちら 全国おいしい食べきり運動ネットワーク協議会・農林水産省作成資料「飲食店等の食品ロス削減のための好事例集」

[消費者への食べきりの促進] 消費者に楽しみながら食べきってもらえるようなイベントを行うお店があります。

小盛ご飯の提供や参加型イベントの実施

店舗での食品ロスの現状を調べたところ、ご飯の食べ残しが約８割を占めていたことから、小盛を選べるようにしました。また、食べ残さない楽しさを体感できる子ども向け参加型イベントを開催し、完食できた子どもには表彰状やデザートをプレゼントするなど、消費者に向けた普及啓発を実施しています。 ［株式会社アレフ］

炊飯器のサイズを小さいものに変更し、店舗全体の食品ロスがどのように削減できるか効果の検証も行っています。

POINT

食べ残しが出ると、飲食店では廃棄量が増えます。消費者にとっても、注文したのに食べ残してしまった分はお金を捨てているのと同じです。食べ残しを減らすため、飲食店等では啓発イベントを行っています。

CASE STUDY 事例を見てみよう 2

[消費者への食べきりの促進等]

消費者向けにメニューを分かりやすく表示し、食べきれる量を調整してもらう工夫をしたり、
どうしても余った料理は持ち帰りができる容器を用意するなど、
お客様とのコミュニケーションを取って、食品ロス削減に取り組む店舗もあります。

料理の手間を惜しまないことで、食品ロスを削減

2007 年の開店当初から食品ロス削減を実践しています。料理の手間を惜しまなければ、食品ロスはほとんど発生しなくなります。

[VIGNETTE（岡山県）]

- 料理に関して幅広く学ぶことで、食材を使いきる様々なアイディアが生まれ、食材の捨てる部分がなく、使いきる工夫につながっている。
- 予約時や注文時にアレルギーや食べられない食材について、お客様に確認している。
- 店舗内にコース料理の内容を減らすことができる旨を掲示している。
- お客様が食べきれる量を注文しやすいように、コースメニューの料理を減らした場合の金額を記載している。
- 食材のロスが出ないよう、凝りすぎた盛り付けはしないように心がけ、少量を希望するお客様への対応を行っている。

- お客様が余った料理を持ち帰りできるよう、店舗で容器を用意している。

飲食店等での食べきりの促進や持ち帰りについては、92ページ「外食のときは」も確認してみましょう。

詳細はこちら 全国おいしい食べきり運動ネットワーク協議会・農林水産省作成資料「飲食店等の食品ロス削減のための好事例集」

CASE STUDY 事例を見てみよう 3

飲食店と自治体の連携による普及啓発

市内専門学校の学生によるデザインをウェブサイトに起用

外食時の食品ロス削減に向けて、食べ残し等の削減に取り組んでいただける飲食店を「食べきり協力店」として登録しています。市のウェブサイトから、協力店舗を検索することができます。［横浜市］

［「食べきり協力店」の登録要件］ 以下に示す取組項目を、１つ以上実践する店舗を登録しています。

小盛りメニュー等の導入

例：「ごはんの量の調節」「小盛りメニューの設定」
「ハーフサイズメニューの設定」

食べ残しを減らすための呼びかけ実践

例：「注文受付時に適量注文を呼びかける」
「食べきり協力店である旨の呼びかけ」

持ち帰り希望者への対応

例：「賞味期限等を説明した上での持ち帰り提供」
「持ち帰り容器の設置」

ポスター等の掲示による、食べ残し削減に向けた啓発活動の実施

上記以外の食べ残しを減らすための工夫

［飲食店と自治体の連携］

自治体等では、消費者が食べ残しを減らせるよう、飲食店等での取組を支援しています。
自治体が食べ残しを減らす取組に協力する店舗を募集し、
連携して食品ロス削減に取り組んでいます。

［「食べきり協力店」の登録ステッカー］

食べる
エコ活動
始めませんか?
~Food Loss Reduction Partnership~
食べきり協力店

食べるエコ活動始めませんか?
食べきり協力店

店頭に登録ステッカーを貼ることにより、食品ロス削減に取り組んでいることを宣言できる。

［食べきり協力店の検索画面（一部）］

［地図からの検索］

横浜市全域	保土ヶ谷区	青葉区
鶴見区	旭区	都筑区
神奈川区	磯子区	戸塚区
西区	金沢区	栄区
中区	港北区	泉区
南区	緑区	瀬谷区
港南区		

地図またはリストの区名をクリックすると、
指定の地域の地図上に店舗が表示されます。

POINT

自治体等の中には、消費者が食べきることができるよう工夫している飲食店を、推進店や協力店として登録していることがあります。店舗の食品ロスを減らしたい、店舗で行っている独自の対策をほかの店舗にも共有したいといった方は、最寄りの自治体の制度を使って、情報発信などを行うのもよいでしょう。

COLUMN

みんなで減らそう食品ロス

「もったいない」の気持ちでつなぐ未来へのパス

長野県松本市

本市では、「もったいない」をキーワードとした食品ロスを減らす取組みを、「ごみ減量」と「食育」の観点から推進しています。

1 残さず食べよう！30・10（さんまる・いちまる）運動

本市が最初に注目したのは、宴会での食べ残しでした。宴会では、席を離れて酒をついだりつがれたりということがよくあります。その結果、手をつけられないまま大量の食べ残しが発生しがちです。そこで、乾杯後の30分間とお開き前の10分間は自席で料理を楽しむ時間とすることで宴会の食べ残しを減らす取組みを「残さず食べよう！30･10運動」と名付け、平成23年度から推進しています。啓発品を飲食店や事業所に設置していただくなど、積極的なPRを行うことで市民に浸透してきました（図1）。平成26年度からは、家庭での食品ロスを減らすための取組みを開始しました。これは、前年度に実施した一般家庭の生ごみ組成調査及び市民アンケート調査の結果、手つかずの未利用食品や野菜の可食部等が多く廃棄されていたほか、家庭での取組みについて情報を望む声が多く寄せられたことがきっかけとなりました。家庭でも食品ロス削減に取り組んでいただく方法として、「毎月30日は冷蔵庫クリーンアップデー」、「毎月10日はもったいないクッキングデー」と設定し、それぞれの日付をとって「（おうちで）残さず食べよう！30･10運動」と名づけました。「冷蔵庫クリーンアップデー」には、冷蔵庫内の期限の近いものや傷みやすいものを積極的に使用すること、「もったいないクッキングデー」には、食べられるのに捨てていた野菜の茎や皮等まで活用して食材を無駄なく料理することを促しています。外食時と家庭での取組みを表す「30･10運動」を食品ロス削減のキーワードとし、広く市内外に発信しています。

図1 啓発品の例。市内で人気の高い松本山雅FC（Jリーグ）のキャラクターを30・10運動応援大使に任命

2 園児環境教育事業、小学校環境教育事業、食品ロス削減啓発用教材の作成

図2 保育園での環境教育の様子。キーワードは「参加型・とにかく楽しく」

市民の環境に対する意識を高め、環境に優しい行動を促すためには、子どもたちへの環境教育が重要であると考え、園児への環境教育を平成24年度から実施しています（図2）。クイズやダンスを取り入れたプログラムを作成し、毎年市内約50園で実施しています。また、平成28年度からは小学3年生を対象とした環境教育も開始しました。実施後のアンケート調査では、5割から6割の子どもたちに、意識や行動の変化がみられたという回答が得られています。また、子どもたちとの会話から、約半数の保護者にも変化があるというのが大きな特徴です。子どもを通して家庭への高い波及効果が確認されています。さらに、環境教育の高い効果を持続させるため、食品ロスをテーマとした教材の作成にも力を入れてきました。紙芝居と絵本は本市ホームページで公開していますので、自由に活用いただければ幸いです。

3 フレッシュフードシェア

図3 フレッシュフードシェアの様子

令和元年度から、子ども食堂のニーズと余剰生鮮食品をマッチングする取り組み「フレッシュフードシェア」を開始しました（図3）。これは、市内の食品ロスに関わる団体・業者等との意見交換会にて、子ども食堂に携わる団体から「子ども食堂ではフードバンクで扱うことができない生鮮食品の需要が高い。生産から流通段階で廃棄される生鮮食品を活用できないか。」との意見がきっかけとなりました。道の駅を運営する（株）今井恵みの里のご協力により、農家から規格外の野菜等を提供いただいています。運搬は認定NPO法人フードバンク信州、子ども食堂運営団体への連絡は長野県が行っています。令和2年度は、生産者の方のご厚意により提供いただいた野菜等は1,583kgにも上り、子ども食堂等の活動に活用しました。廃棄される生鮮食品を活用して、食品ロス削減、子どもの居場所づくり（子ども食堂）の両方の支援となり、多様化した課題の同時解決となる一歩を踏み出せたと感じています。

4 結びに

食品ロスは、全ての人に関わる課題です。食品ロスを削減するには、一人ひとりができることを、実践することが重要です。本市では、食品ロス削減のさらなる推進のため、令和2年度に「松本市食品ロス削減推進計画」を策定しました。これに基づき、一人でも多くの方に行動に移していただけるような取組みを引き続き実施してまいります。今後、食品に関わるあらゆる主体において、食品ロス削減の取組みが一層進むことを期待します。

08 様々な企業等による食品ロス削減

食品に関係のない企業などの皆さんも、自分には関係ないと思うのではなく、
それぞれの分野の強みを生かして、何かできることはないかと考えてみたり、社員やその家族、
地域住民に食品ロスを減らす行動を促したりしてみましょう。

具体的な事例

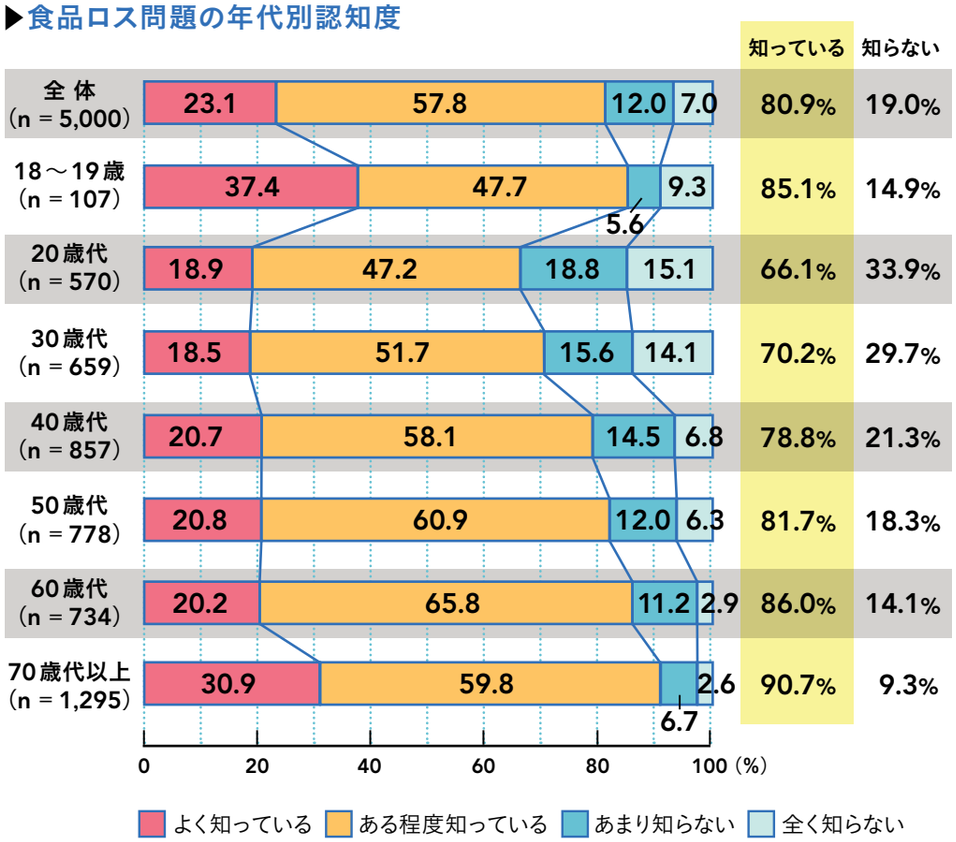
1. 地域住民や社員等への周知
2. 食品ロス削減を推進するサービスの開発や利用
3. 期限の近づいた備蓄食品の有効活用
4. 食品の提供による社会貢献

食べものに、
もったいないを、
もういちど。
NO-FOODLOSS PROJECT

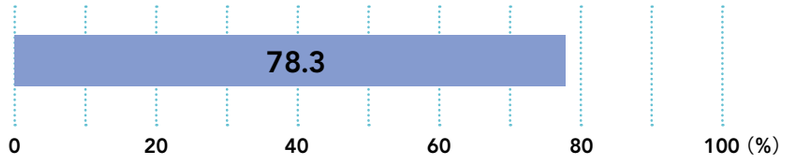
Check! 調査結果 Check! Survey Results

食品ロス問題については、全体で約20%の人が「知らない」と回答しています。
特に20～30歳代の認知度が特に低く、若い人への周知が必要です。
また、食品ロス問題を認知し、食品ロス削減に取り組む人は78.3%です。
更に取り組む人を増やすことが重要です。

▶食品ロス問題の年代別認知度



▶食品ロス問題を認知し、食品ロス削減に取り組む人の割合(n=5,000)



出典：消費者庁調査「令和3年度消費者の意識に関する調査結果報告書ー食品ロスの認知度と取組状況等に関する調査ー」

CASE STUDY 事例を見てみよう 1

食品ロスについて知らない人や、知っていても自分には関係ないと思っている
地元住民や自社の社員などにも様々な形で情報提供することで、
意識や行動の変革につながり、企業としては社会貢献につながります。

チラシやポスター活用で意識改革

消費者庁で作成した資材は、たくさんの自治体や団体で、イベントの配布、学校の授業での参考資料などとして広く活用されています。 ［消費者庁］

写真はイメージです。

消費者庁ホームページ
食品ロス削減パンフレット等のページ

POINT

地域の自治体などで様々な啓発資材が用意されています。自治体のホームページを見たり、問合せをしてみましょう。初めから目標を高く設定すると、継続が難しくなることがあります。最初から難しいことに取り組むのではなく、少しずつ行動してみましょう。

［ 地域住民や社員等への周知 ］

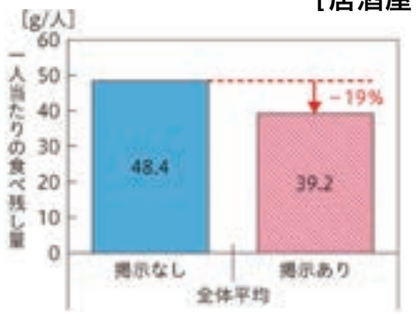
多くの人が集まるイベント会場や宴会場などに、ポスターや啓発ポップを掲示することで、
食品ロスについて知ってもらうきっかけや行動につなげることができます。
人の目に留まる場所に、率先して掲示してみましょう。

大規模イベント会場での啓発

ラグビーワールドカップ2019の期間中に、選手の宿泊するホテルや競技会場周辺の飲食店において、食べ残しを発生させないことを呼び掛ける多言語のポスターや卓上ポップを掲示しました。その効果、掲示した飲食店では、利用客一人当たりの食べ残し量が約2割減少するなど、食品ロスの削減効果が示されました。 ［農林水産省］

［検証に使用した啓発資材］

［居酒屋での検証の効果］



啓発資材を掲示していない期間と掲示した期間
それぞれの平均一人当たり食べ残し量

出典：「令和2年版消費者白書」（消費者庁）（133ページ）

CASE STUDY 事例を見てみよう 2

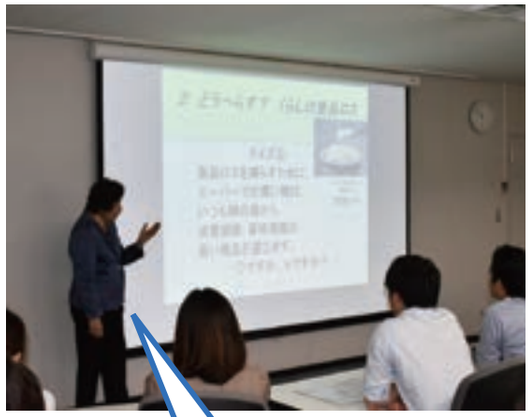
［ 地域住民や社員等への周知 ］

事業者の社会的責任（CSR）や持続可能な開発目標（SDGs）に向けた取組として、
一人一人できることを考えてもらうための勉強会やイベントを開いてみるのもよいでしょう。

勉強会をすることで、新たな発見の促進

社員勉強会を開催しました。持続可能な社会や食品ロスの問題、消費行動について、社員の意識の変化が感じられました。

［ニチバン株式会社］



「スーパーで、賞味・消費期限のより長いものを選びますか」という講師からの質問。

受講者の感想

- スーパーでは陳列棚の前から取り、計画的に消費するよう心掛けます。
- 講演を直接拝聴することで、資料だけを見るより意識を高めることができました。食品ロスー食べ残しや捨てることの削減ではなく、作った方々への感謝の念が根本的にあることを忘れておりました。
- 今まで食品ロスの知識がほとんどなかったが、世界規模で食品ロス削減の取組が実施されているということを認識できました。

POINT 知ることで、意識づけができます。継続して行うことで効果が高まります。

次世代を担う子どもたちを育てる場でも

スタートアップJr.アワードは、小学生、中学生の２部門で、アイデアの独創性や着想力はもちろんのこと、プレゼンテーションの構成や表現力、訴求力も含めて総合的に評価するプレゼンテーション大会です。児童・生徒からは、食品ロスを始めとして、様々な社会問題・課題をテーマとしたプレゼンテーションが披露されます。

［スタートアップJr.アワード］

フードロスとは？

- 日本では、年間**2,800万トン**の食品廃棄物等が出ている。
- うち、まだ**食べられるのに廃棄される食品は632万トン**が１年間に捨てられています。

日本国民1.2億人が
“毎日おにぎりを1個捨てていること”

僕のアイデアがSDGsへ貢献できること

飢餓の人々を減らします。　飢餓の人を健康にします。　フードロス問題の解決。

Start Up Jr. AWARD

食糧問題を調べていたら、飢餓の問題を知りました。同じ子どもなのに、5秒に1人が亡くなっています。

「スタートアップJr.アワード2019」動画から

「スタートアップJr.アワード2020」でも、児童が自ら考えた課題の中に、食品ロスをテーマにしたものもあります。

- 畑ミュージアムで食品ロスをゼロに！
- 自宅から変える！食品ロスを肥料へ

詳細はこちら　スタートアップJr.アワードホームページ

CASE STUDY 事例を見てみよう 3

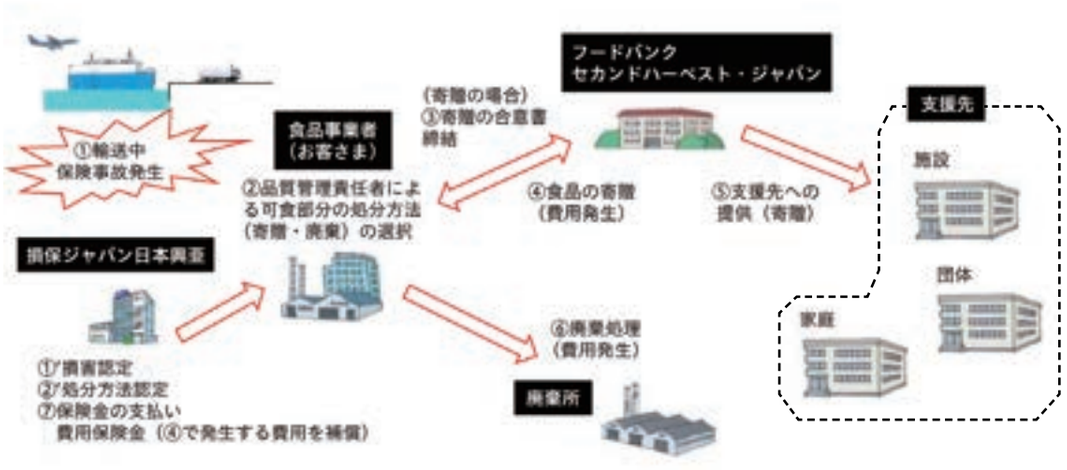
食品業界での食品ロスの現状を知り、事業者が自身の得意とする分野や特性をいかして、
新たなサービスが展開されています。
このようなサービスを開発したり、利用してみるのもよいでしょう。

食品ロス削減に寄与する費用保険

「品質に問題のない食品を廃棄せざるを得ない」ことを「もったいない」という食品事業者の声をきっかけに、SDGsへの強い思いのある社員が、フードバンクとパートナーシップを結ぶ保険の仕組みを開発しました。

［損害保険ジャパン株式会社］

食品ロス削減に寄与する費用保険の仕組み



※開発当時の社名は損害保険ジャパン日本興亜株式会社

出典：「令和2年版消費者白書」（消費者庁）（95ページ）

［ 様々なサービス ］

食品の無駄を削減するため、POSや気象データなど様々な情報を活用した
需要予測のシステムを開発する企業もあります。

小売事業者向け需要予測型自動発注システムの提供

消費者の需要に最も近い小売業の在庫の最適化を起点に、卸売業の在庫、さらに製造業や原材料業への在庫の最適化へと、需要側（消費者）の情報から流通全体を最適にするデマンドチェーン・マネジメントの考えを活用したシステムを提供しています。同システムの導入により、発注時間は88%、欠品率は34.7%削減できるとともに、値引・廃棄ロスは19.1%削減できました。

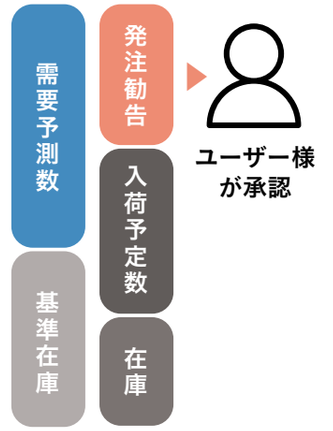
［株式会社シノプス］

店別・単品別に毎日計算

過去データ受領 ▶ AI解析 ▶ 発注勧告

sinops

［エキスパート型AI］
需要予測ロジック
在庫基準ロジック
低ランクロジック
・・・など



sinopsの仕組み

出典：「令和2年版消費者白書」（消費者庁）（99ページ）

CASE STUDY 事例を見てみよう 4

備蓄食品が学食メニューに。防災訓練と食品ロス削減の一石二鳥

ふだん食べることがない備蓄食品にひと手間かけて、学食メニューとして登場。防災意識の向上とともに、食品ロス削減にもつながりました。ふだんのメニューより安価で提供され、お財布にやさしいだけでなく、味も見た目も好評でした。「備蓄食品はおいしい」と学生に知ってもらうきっかけになっています。 ［獨協大学 学生食堂］

〈食堂のメニュー〉

〈メニューの例〉鶏の三色丼

使用した備蓄食品

詳細はこちら 消費者庁ホームページ

［期限の近づいた備蓄食品の有効活用］

備蓄食品を入れ替える際には、廃棄するのではなく、
防災訓練を想定して実際に食べてもらったり、食堂でアレンジメニューとして提供すると、
防災訓練と食品ロス削減の両面から効果的です。

災害時用レトルトカレーを給食で食べて防災意識を高める

給食の際、校長先生から児童・生徒へ、「もしもの時は、思いもよらないことがたくさん起こります。非常食も実際に食べる体験をしておくことで、災害時でも安心して食べることができると言われています。今日は、災害について話し合ったり、非常食を実際に食べてみる体験をしましょう。」と、防災意識を高めました。定期的に実施することで、備蓄食品の廃棄を防いでいます。 ［岐阜県土岐市・土岐市教育委員会］

〈提供された給食の例〉

［小・中学校の給食メニュー］

小型パン・救給カレー・ウインナー・
海藻サラダ・ヨーグルト・牛乳

詳細はこちら 消費者庁ホームページ

POINT

災害に備えて、普段から備蓄食品を蓄えておくことが重要です。また、いざ備蓄食品を食べようとしたとき、戸惑うこともあると思いますので、普段から定期的に食べ慣れておくことも重要です。

CASE STUDY 事例を見てみよう 5

食品ロスになりそうな食品を譲り受け、学校の生徒たちに、
食品ロスの問題を伝えつつ譲り受けた食品を配布する活動が行われています。

食品ロス削減を学校へ啓発

教育機関と飲料・食品・製菓メーカーの間に立ち、食品ロスの現状や食品ロス削減に向けた取組を教員や児童・生徒等に広く知っていただく仕組みを作り、特に若年層への食品ロス削減を目的とした啓発活動を実施しています。このような取組は社会貢献の一環と考えています。 ［株式会社トゥーエイト］

［教育機関等への飲料等の提供の仕組み］

詳細はこちら 消費者庁ホームページ

［ 食品の提供による社会貢献 ］

取り扱う食品が、様々な理由で食品ロスになりそうな場合、
フードバンクに提供することもできます。

備蓄食品の廃棄削減と有効活用

所有している災害備蓄品のうち、賞味期限が切れる食料・飲料水を廃棄せず有効活用するため、フードバンク埼玉に寄贈しました。所有している災害備蓄品の賞味期限は5年で、定期的に更新する必要があるため、その更新にあわせ、危機管理防災センターで保管している備蓄品を寄贈しました。 ［埼玉県］

［寄贈した災害備蓄品］

品 目	数 量
乾パン	30食
アルファ米（五目ごはん）	2753食
アルファ米（チキンライス）	2750食
パンの缶詰（キャラメルチョコ）	488食
パンの缶詰（オレンジ）	824食
飲料水（2リットル）	4725本

フードバンクについては、168ページ「フードバンク活動」、
166ページ「事例を見てみよう（フードドライブ活動）」も確認してみましょう。

詳細はこちら 消費者庁ホームページ（平成30年1月30日都道府県宛て通知）

CASE STUDY 事例を見てみよう 6

［ フードドライブ活動 ］

企業の備蓄食品を入れ替える際に、備蓄されていた食品をフードバンクに提供したり、
社員の仲間やグループで自宅に余った食料を集めて、
フードバンクや福祉施設に提供する「フードドライブ」活動があります。

1月15日（いいごはん）「フードドライブの日」として活動

2007年から、参加メンバーから自宅に余っている食料品を提供してもらい、店舗近隣の福祉施設等への提供を継続的に実施しています。1月15日を「フードドライブの日」として日本記念日協会に登録し、フードドライブの活動を進めています。食料品を提供した施設からは、多くの喜びの声が届いています。

［株式会社カーブスジャパン］

カーブスでご自宅にある食料品を集め、食料を必要とする施設に届けます。

缶詰ひとつでも大歓迎です！

お近くのカーブスにお持ちいただき、
スタッフに声をかけてください！

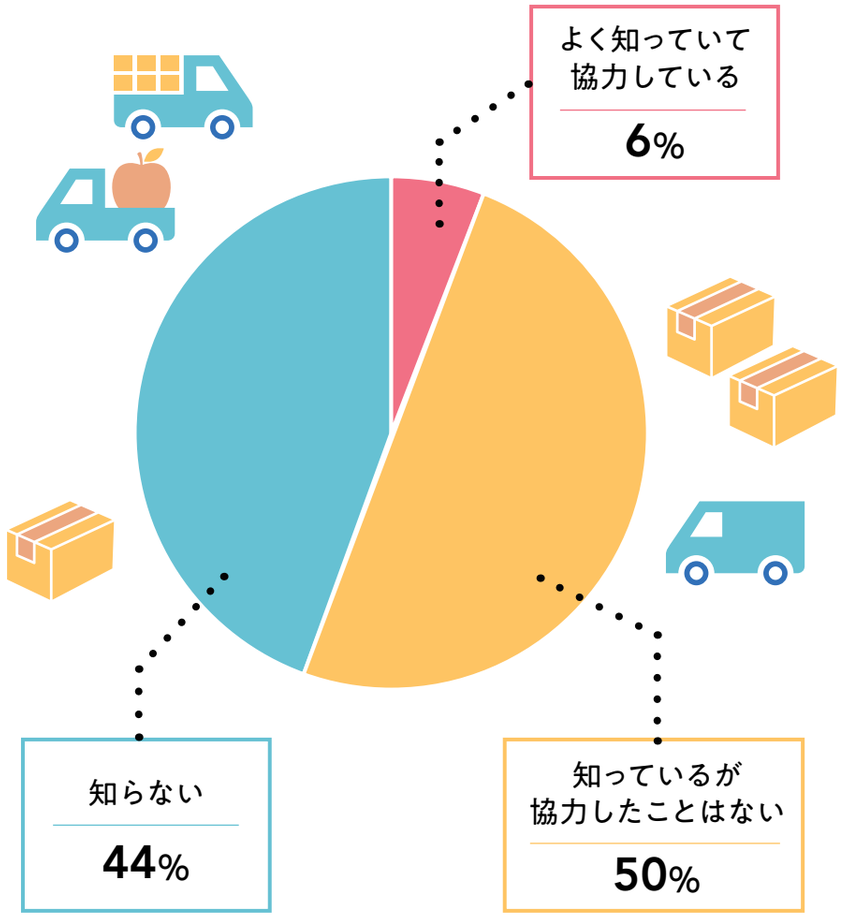
フードバンクについては、168ページ「フードバンク活動」、164ページ「事例を見てみよう（食品の提供による社会貢献）」も確認してみましょう。

Check! 調査結果

Check! Survey Results

フードドライブについて、「知っているが協力したことがない」、「知らない」と答えた人は94%でした。フードドライブの活動の場を広げるとともに、多くの人に知ってもらう機会を増やすことが重要であることが分かります。

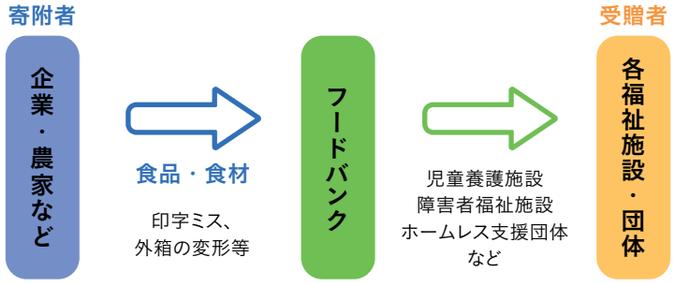
▶フードドライブについて（n=1,199）



出典：公益社団法人日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会
「食品ロス削減に関する意識調査報告（調査時期：2019年6月～8月）」

フードバンク活動

フードバンクとは、食品企業や農家などから、規格外、返品、箱の損傷など、
生産・流通・消費などの過程で生じた、様々な理由で販売できなくなった食品の提供を受けて、
必要としている人や施設等に無償で提供する取組です。



まだ食べられる食品を必要な方へ

「誰もが食を分かち合う社会づくり」のために、これまでの12年間で約5万件の食料支援を実施しています。特に乳幼児や子どものいる世帯を重点的に支援し、2020年からはコロナ禍で生活に困窮する方々への支援を強化しています。

［認定NPO法人フードバンク山梨］

①食品ロス削減

②食のセーフティネット

③フードバンクこども支援プロジェクト

④学習支援・相談支援

⑤福祉施設・団体との連携

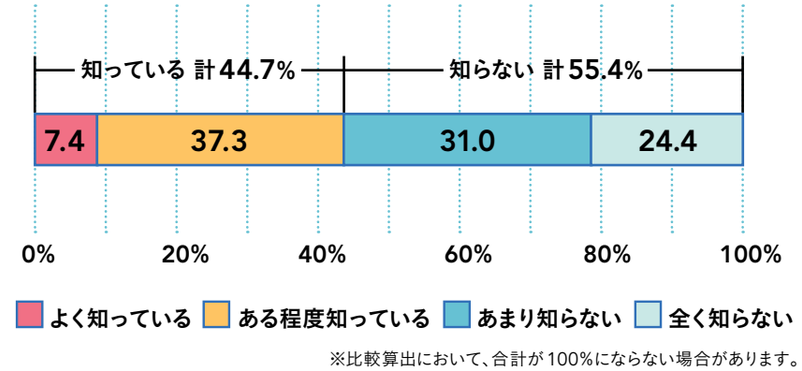
⑥市民のフードバンク活動への参加促進

Check! 調査結果

Check! Survey Results

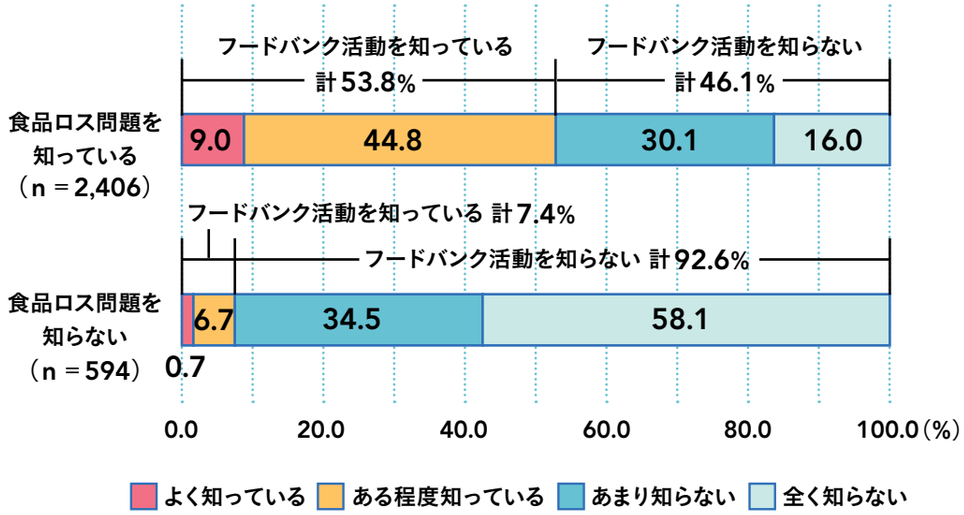
フードバンク活動の認知度は、半数以下にとどまっています。食品ロスの問題を知っている人でも、約半数が「フードバンク活動を知らない。」と回答しています。

▶フードバンク活動の認知度（n＝3,000）



※比較算出において、合計が100%にならない場合があります。

▶食品ロス問題の認知と、フードバンク活動の認知



出典：消費者庁調査「令和元年度消費者の意識に関する調査結果報告書ー食品ロスの認知度と取組状況等に関する調査ー」

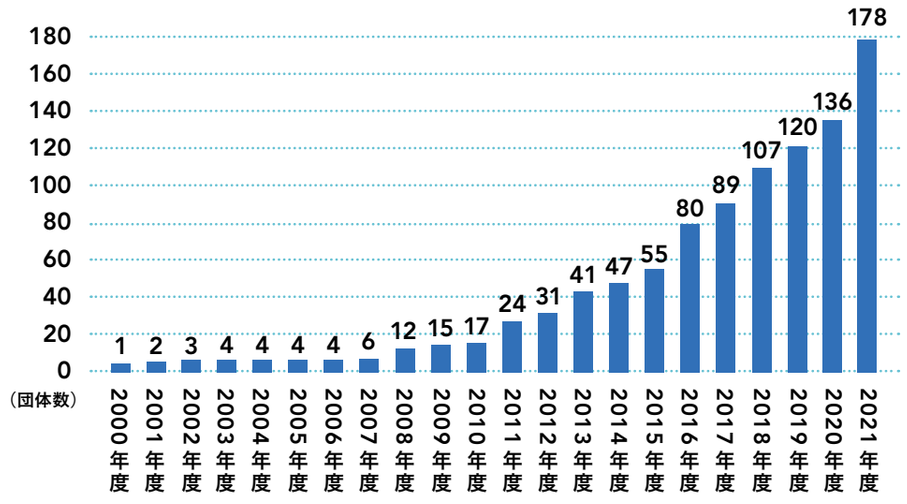
フードバンクの関連ページとして、164ページ「事例を見てみよう（食品の提供による社会貢献）」、166ページ「事例を見てみよう（フードドライブ活動）」も確認してみましょう。

Check! 調査結果

Check! Survey Results

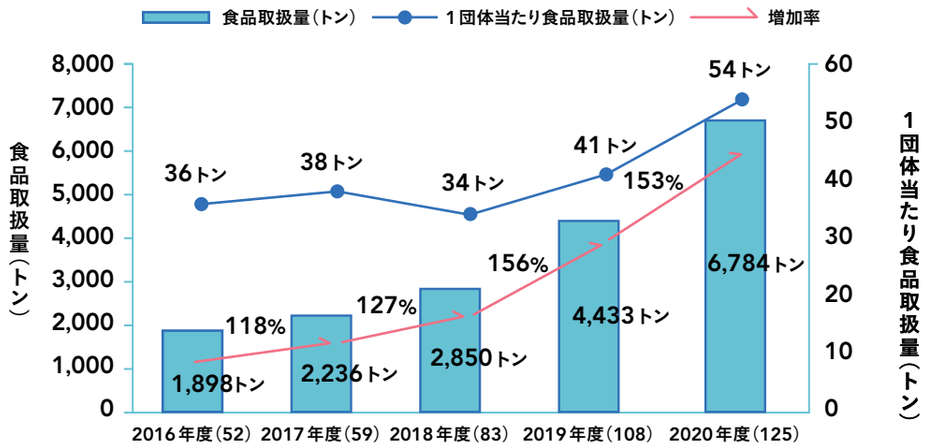
日本国内では、2000年度に初めてフードバンクが設立され、
2022年3月現在178団体まで増加しています。

▶国内のフードバンク団体数



▶フードバンク団体の食品取扱量（他のフードバンクからの提供分は含まず）

フードバンクの2020年の食品取扱量は6,784トンで、食品取扱量は、
2019年に比べて153%増加しています。



（　）内は、取扱量の回答のあったフードバンクの数。
各年とも無回答及び取扱量を「0」と回答したフードバンクは集計の対象外。

詳細はこちら　農林水産省ホームページ

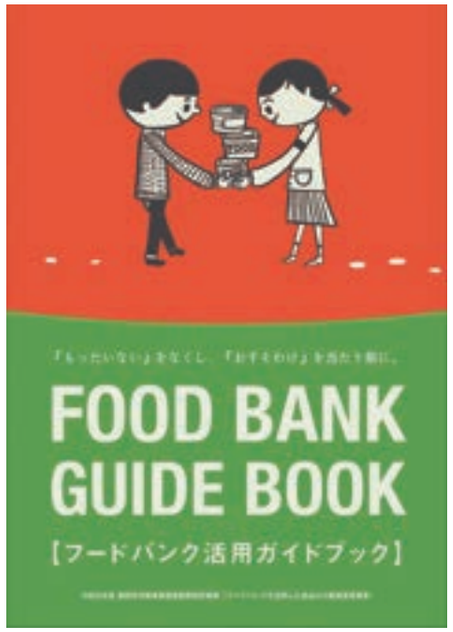
CASE STUDY 事例を見てみよう 1

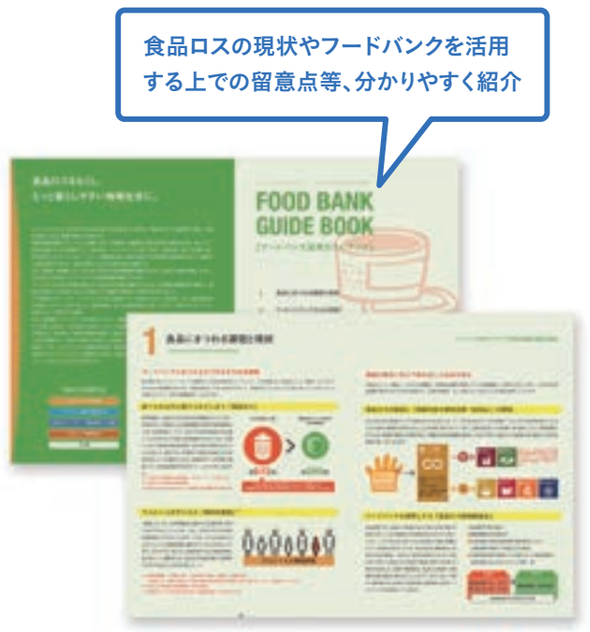
自治体と連携し、フードバンク活動への理解を深めるためのガイドブックが作られています。

フードバンク活用ガイドブック

フードバンクへの理解の促進と企業内において発生する食品ロスの有効活用を図るため、市内フードバンク団体と共働し、食品関連企業へのアンケート調査を実施しました。その結果を基に、「フードバンク活用ガイドブック」を作成し、ガイドブックを活用して企業向け説明会を実施しました。　［福岡市］

令和元年度 福岡市共働事業提案制度採択事業
「フードバンクを活用した食品ロス削減啓発事業」フードバンク活用ガイドブック





詳細はこちら　福岡市ホームページ

CASE STUDY 事例を見てみよう 2

企業が独自に食品の寄附方法を開発し、
食品ロス削減と福祉団体等への支援を両立しているケースもあります。

支援団体への独自の受け渡し方法を開発し、速やかな提供が可能に

「食べられる商品を廃棄するのは、もったいない!」とのパート社員の一言がきっかけで、「ハローズモデル」による食品の提供を開始しました。従来はフードバンクを介して必要な支援団体へ食品が提供していましたが、「ハローズモデル」は支援団体が直接近隣の店舗に引取りに来るので、比較的早く傷んでしまうためこれまで提供が難しいとされていた野菜や豆腐、乳製品なども提供できるようになり、廃棄率が減少し、食品ロスも大幅に減りました。

［株式会社ハローズ］

▲岡山県内のスーパーマーケットでのハローズモデル活用率

岡山県内の80%近くのスーパーマーケットがハローズモデルを活用しています。また、一部のドラッグストア・食品問屋等でも、提供が開始されています。

内閣府特命担当大臣賞

令和２年度食品ロス削減推進大賞
内閣府特命担当大臣（消費者及び食品安全）賞に選ばれました。

COLUMN

一人ひとりの力を、大きな力に

NACS（公益社団法人　日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会）**藤原以久子**

NACS（公益社団法人日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会）は、「消費者利益と企業活動の調和を図り社会に貢献する」ことを目的とした、消費生活の専門家集団です。食生活委員会では、持続可能な社会を構築するための取り組みの一環として、食品ロス削減推進に特化した活動を行っています。

2019年、食生活委員会は、消費者としてできることを探り、啓発活動や提言につなげるため「食品ロス削減に関する消費者意識調査」※1を行いました。

調査では、約9割の人が食品ロスを意識しながらも、約7割もの人が食品ロスを出していることがわかりました。廃棄理由は、「消費期限切れ」「食べ残し」「賞味期限切れ」の順に多く、「期限切れ」の多さが目立ちます。コメントには「腐った」「カビが生えた」というものもありました。食品の期限表示を正しく理解し、家の在庫を確認してから購入するといった行動が、食品ロスを減らします。こうした食品ロスに関する知識や情報は、テレビから得ている人が多く、インターネットや新聞を情報源としている人も一定数いますが、若い世代を中心に関心の低い人が2～3割と目立ちます。多様な手段で知識や情報を伝えていくことが課題です。

2020年7月には「新型コロナウイルス感染症の食生活への影響」※2についてのWEB調査を行い、コロナ禍での家庭の食品購入から廃棄時までの影響を調べました。緊急事態宣言発出により、半数以上の人が家庭で食事する回数や、一回あたりの食品購入量が増えていました。食品ロスの量が以前より増えた人はわずかでしたが、前回の調査と同様、7割近くの人が食品ロスを出しています。廃棄理由で最も多かったのは「腐ったりカビが生えた」でした。自分や家族のために食料を確保する必要のあることは確かですが、購入した食品や作った料理を捨てないためには、知識を身につけ工夫することが大切です。

「新しい生活様式の下、食品ロス削減のためにできると思うこと」という質問では、「在庫を確認した計画的な購入」「食べきれる量を作る」など、少し意識すればできる行動が上位にあがりました。「フードバンクへの支援」と答えた人は少数で、コロナ禍で生活困窮者がクローズアップされても、フードバンクやフードドライブは身近な存在とは言えないようです。調査に答えることは、回答者が自分の食生活を振り返るきっかけとなります。コメントからは、後ろめたさを感じつつ、どのようにしたら捨てずにすむかと模索する消費者像が窺えました。また「自分で調理をする回数が増えた」だけでなく「自分以外の家族も調理するようになった」というコメントもあり、コロナ禍は、食品ロス削減を自分事として考え、実践していける人と機会を増やしたとも考えられます。

昨今のライフスタイルの多様化に伴い、時間の有無、料理の得意・不得意、家族構成などにより、食生活において一人一人が実践できることは違ってきます。そこで、委員会では「食品ロス削減をあなたの手で　家庭の食品ロスを削減するためのヒント集」を作成しました。誰もが自分にできることを見つけ実践するための啓発資料です。食品の期限や保存の知識、忙しい人や調理が面倒と思う人も試したくなる「ロスないレシピ」等を紹介しています。ヒント集を基にした動画「食品ロス削減をあなたの手で　コロナ禍を超えて」も配信しています。（https://www.youtube.com/c/nacs_channel）多くの方にご覧いただき、毎日の暮らしに活用されることを願っています。

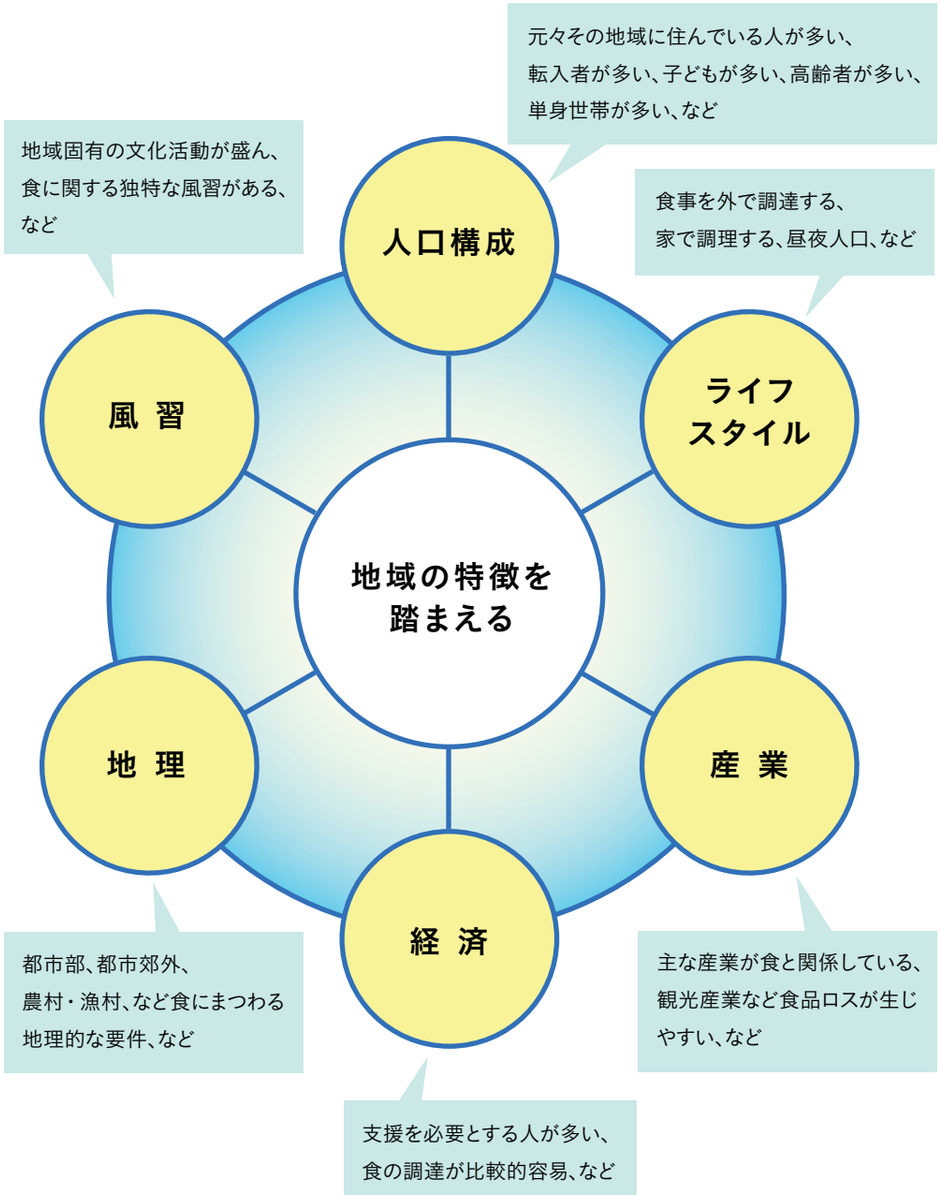
NACSの各支部でも、地域での食品ロス削減啓発講座を行っています。小学校のワークショップで、児童から「食べ物を簡単に捨てない」という意見が出たり、講座の参加者に野菜使い切りの工夫を教えていただいたりと、いつも新たな気づきを得ています。こうしたコミュニケーションが一人ひとりの力を大きな力に変えていく源であると考え、これからもNACSは、「食品ロス削減」のため、様々な取り組みに尽力してまいります。

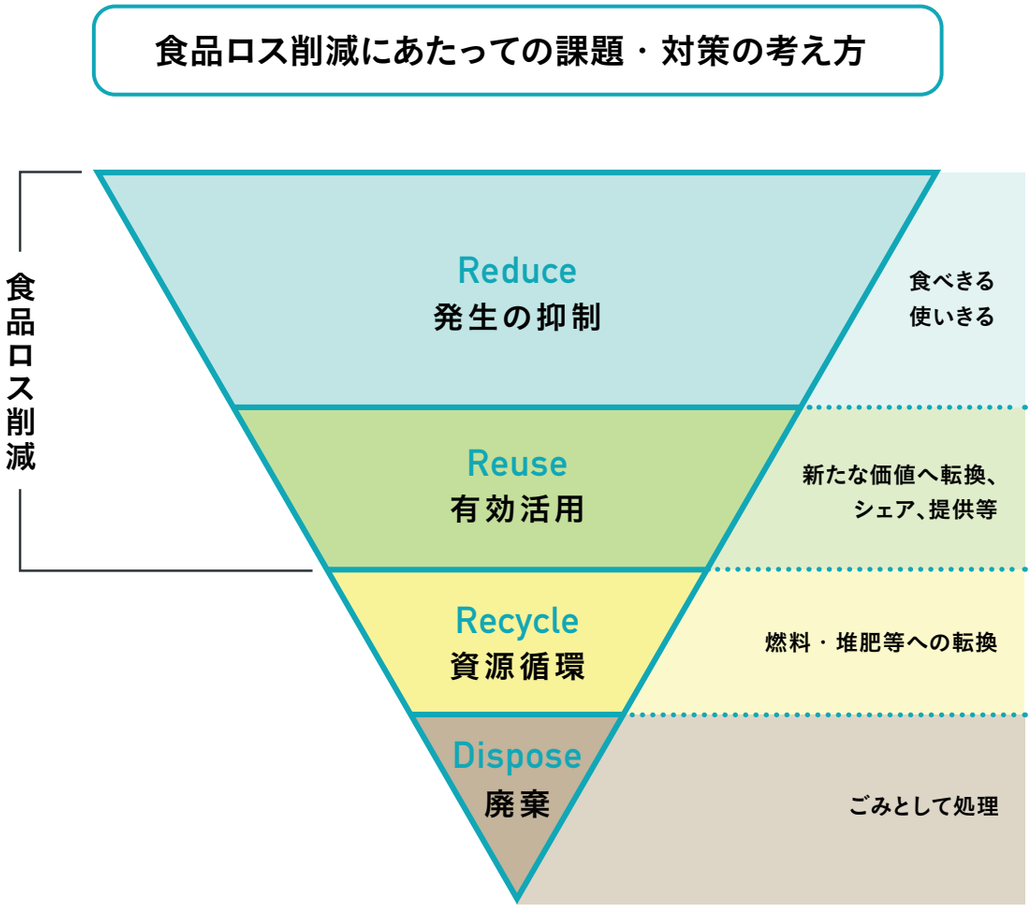
※1、※2：https://nacs.or.jp/renkei/lifepproblem/

WEBサイト「ロスないレシピ」紹介

10 自治体や地域の連携等による食品ロス削減

自治体や地域の企業が食品ロスの削減を行うときには、地域の特性や地域で発生する食品ロスの実態を踏まえ、関係者が連携して課題を明確にした上、対策を検討しましょう。
また、課題の明確化や対策の検討では、3R（Reduce、Reuse、Recycle）の中でも、まず食品ロスの発生の抑制、次に有効活用を検討しましょう。





CASE STUDY 事例を見てみよう 1

県内の実態把握

地理的なバランスを考慮した県内の６市において、家庭系食品ロス量の調査を実施し、県内の家庭系食品ロス量を推計しました。家庭系の食品ロス量は、県民一人一日当たりに換算すると約78g（食パン約１枚）であることが分かりました。 ［愛知県］

［調査の概要］

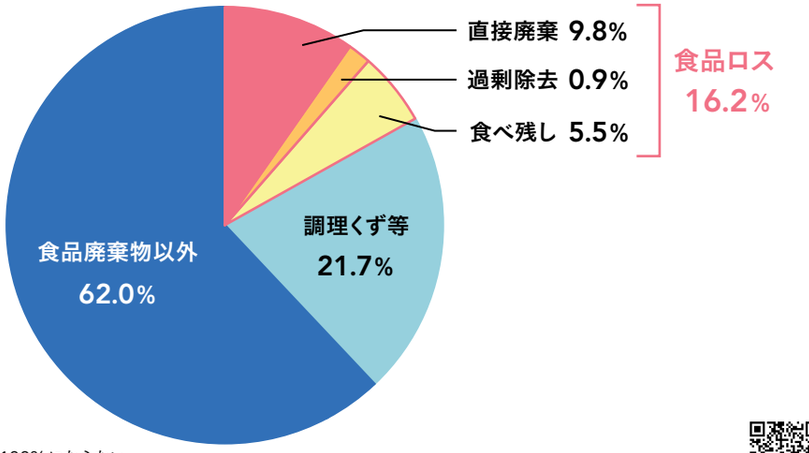
調査対象：豊橋市、岡崎市、一宮市、半田市、春日井市、豊田市

調査方法：環境省「家庭系食品ロスの発生状況の把握のためのごみ袋開袋調査手順書」による

手　順

- 調査は、夏季（8、9月）及び冬季（11、12月）の2回実施
- 各市において、4つの代表的な地域（新興住宅地、既存市街地、集合住宅地及び農家地区）の家庭から排出される可燃ごみ（生活系可燃ごみ）を採取
- 各地域約100kgのごみ袋を開袋し、食品ロス等を計量

［結果のまとめ］



※四捨五入のため割合の合計は100%にならない。

詳細はこちら　愛知県ホームページ

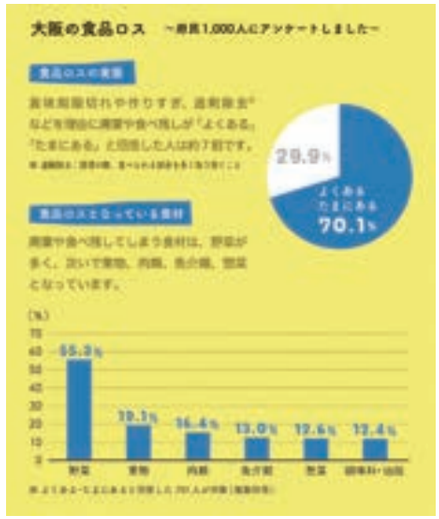
大阪から食品ロスをなくしたい

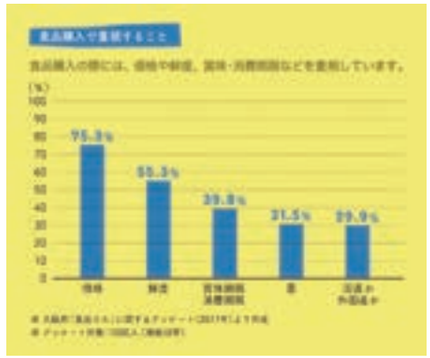
［食品ロスの実態調査］

まず、食品ロスの実態調査をして、地域の食品ロス発生状況を確認しましょう。
地域の実情に合った対策を考えるためには、発生状況を踏まえた課題や、
必要な対策などをみんなで考えることが重要です。

府民へのアンケートにより、家庭における食品ロスの状況や食料の消費行動を調査しました。これらの結果を含めて、ライフスタイルに応じた食品ロスの削減方法を提案する事例集を作成しました。 ［大阪府］

［啓発資材の表紙］





詳細はこちら　大阪府ホームページ

CASE STUDY 事例を見てみよう 2

［ 学校給食における食品ロス削減 ］

学校給食においては、調理方法を工夫したり、児童・生徒への指導などを行うことで、
食品ロスを削減できます。

調理方法の工夫や児童・生徒への指導による削減の効果を検証

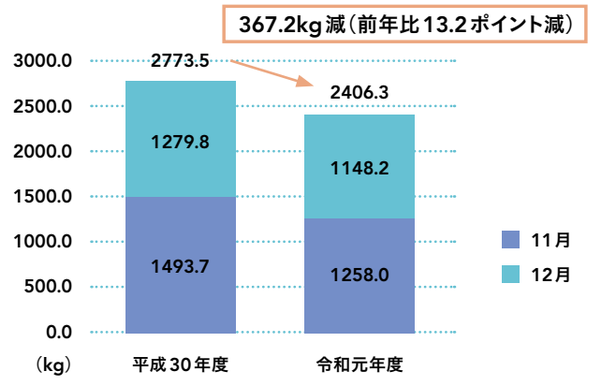
過剰除去の少ない野菜の切り方の実施

高崎市給食センターにおいては、廃棄予定であった食品・野菜の皮等を活用するなど、調理方法を工夫しました。また、モデル校（小学校３校）において、過剰除去の少ない野菜の切り方を実践する調理実習や、啓発教材の配布等を実施しました。［群馬県高崎市］

箕郷給食センターから発生する食品ロス・食品廃棄物（調理段階で発生する調理残さ（野菜くず）及び児童による食べ残しの合計）は、前年の同時期（11～12月）と比べて367.2kg（前年比13.2%）減少しました。

食べ残し等の削減効果

取組前後の調理残さ・食べ残し量の合計の変化



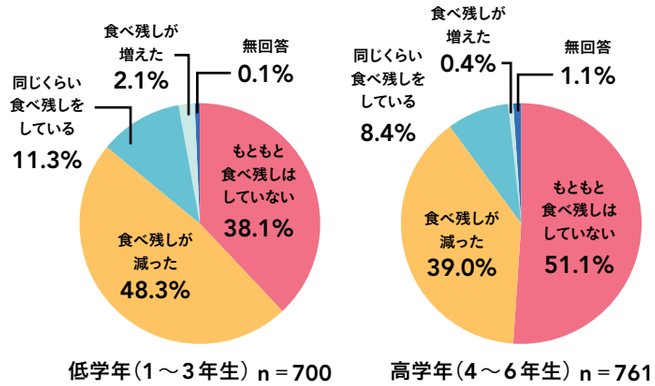
給食作りに携わる人々等に関する座学の実施

市川市では、モデル校（小学校２校）において、事業で作成した動画及び冊子教材を用いた指導（15分間）、「食べきりの歌」の校内放送等を実施しました。また、指導の際に児童自身が取組目標を考案し、後日振り返りを行いました。［千葉県市川市］

事業実施後、以前に比べて食べ残しが減ったかを児童に聞いたところ、「食べ残しが減った」と回答したのは、低学年（１～３年生）では48.3%、高学年（４～６年生）では39.0%でした。

食べ残し等の削減効果

取組前と比べて食べ残し量が減ったか（児童アンケート結果）



資料提供：環境省

CASE STUDY 事例を見てみよう 3

［ 学校における食品ロス削減 ］

農業体験を通して、食品ロス削減を目指す

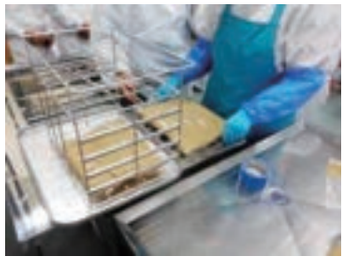
規格外農作物を活用した加工品の製造や、児童・生徒と生産者をつなぐ体験活動等（食に関する指導）を通じて、食べものを大事にし、食への感謝の気持ちを学ぶことで、地産地消の推進と共に食品ロスの削減を目指しています。

［静岡県袋井市］

［ 収 穫 体 験 ］

規格外農産物を、炒めたまねぎやトマトピューレなど給食用の加工品に活用しました。

トマトピューレ



炒めたまねぎ

資料提供：文部科学省

Memo

CASE STUDY 事例を見てみよう 4

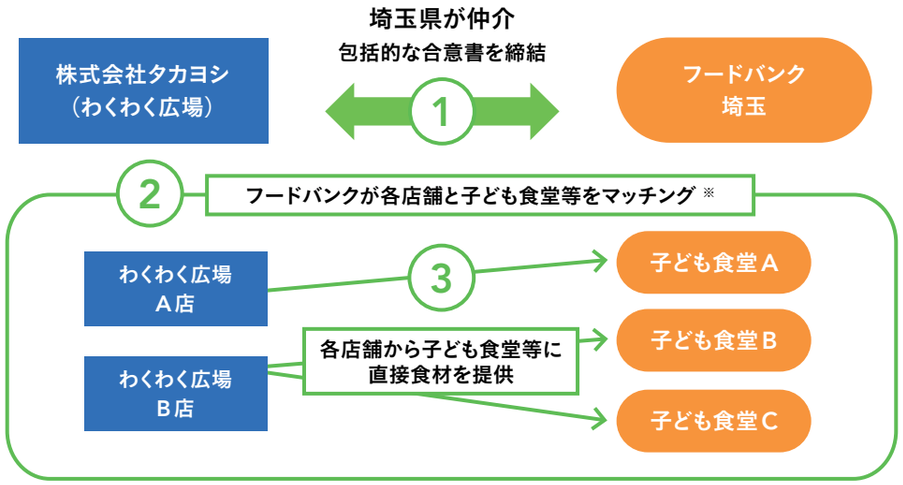
［ 地域の連携 ］

地域の特性を踏まえて、自治体と地域の事業者が連携して食事を必要とする施設へ提供するケースがあります。また地域の団体による食品ロス削減の活動が行われています。

地域連携で食のマッチング

食品ロスとなりそうな食品を地域内で活用する「地産地消型食品ロス削減モデル」を構築しました。このモデルは、各地域に店舗を展開する事業者と、各地域で活動する子ども食堂などを直接マッチングすることで実現しています。また、フードバンクや子ども食堂などが抱える運搬・保管場所といった課題を解決するとともに、生鮮食品の活用を可能にする初めての取組です。［埼玉県］

［地産地消型食品ロス削減モデルの概要］



※ルールを決めてルーティン化

だれが・どこで：A店　だれに：子ども食堂A　いつ：金曜日　どうやって：A店に取りに行く

- 提供する責任、提供を受ける責任の明確化
- 持続可能なルーティン化
- 情報共有によるパートナーシップの構築
- モデル構築での３課題の解決

詳細はこちら　埼玉県ホームページ

おいしいふくい食べきり運動

福井県連合婦人会では、福井県と協働して、「おいしいものを適量で食べきる運動」として、「おいしいふくい食べきり運動」を推進しています。運動では、家庭での食材の使いきりの行動等を広く啓発すると共に、「食べきり運動親子学習会」として、毎年約60の幼稚園・保育園・こども園等を訪問し、寸劇、紙芝居、食べきり運動の歌やダンスを通して、園児と触れ合い食べきることの大切さを伝えています。この活動を全国に発信することで、行政と婦人会が協働で活動できることを周知し、食品ロスに関する活動を福井県だけではなく、全国に展開しています。［福井県連合婦人会］

［寸劇の様子］

［紙芝居の様子］

［啓発チラシ］

CASE STUDY 事例を見てみよう 5

［ 地域の連携 ］

一つの自治体や団体だけで進めることが難しい取組でも、共同で実施すれば、
進められることもあります。それぞれの強みをいかして、連携することを考えてみましょう。

全国おいしい食べきり運動ネットワーク協議会の活動

「おいしい食べ物を適量で残さず食べきる運動」の趣旨に賛同する地方公共団体により、広く全国で食べきり運動等を推進し、もって３Ｒを推進するとともに、食品ロスを削減することを目的として、平成28年10月10日に設立。令和３年９月14日現在、434の自治体が参加（事務局：福井県安全環境部循環社会推進課）。

活動内容

1 食べきり運動」の普及・啓発

2 「食べきり運動」に関する取組や成果の情報共有及び情報発信

3 食品ロス削減に関する取組や成果の情報共有及び情報発信

4 国、民間団体、事業者等との連携及び協働

5 その他、目的を達成するために必要な事業

全国おいしい食べきり運動ネットワーク協議会と、その活動に賛同する民間企業が共同宣言を実施しました。
令和２年10月30日現在、共同宣言を行う企業は、５社となり、各社の店舗で食べきりの推進を行っています。

〈令和元年10月23日共同宣言式の様子〉

共同宣言（令和２年10月30日時点）

令和元年度

- イオン株式会社
- 株式会社セブン&アイ・フードシステムズ
- ワタミ株式会社
- 株式会社イトーヨーカ堂

令和２年度

- ロイヤルホールディングス株式会社

自分でできることを書き出してみよう！

自分ひとりで、知人や地域でできそうなことを書き出し、
みんなで話し合って、行動してみましょう。

職場や

家庭でも

Memo

Guidebook for
Reduction of Food loss and waste
食品ロス
削減 ガイドブック
food
supply
chain
身近にできることからはじめましょう
消費者庁

消費者庁 食品ロス削減ガイドブック検討委員会　名簿

伊佐治修　：長野県松本市環境部環境政策課　課長

堀井南風　：長野県松本市環境部環境政策課　主任

上村協子　：東京家政学院大学現代生活学部現代家政学科　教授

藤原以久子：公益社団法人　日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・
相談員協会 食生活委員会委員長