

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始めましょう

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、 どのく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
- 06 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 062
- 08 よい状態で保存しよう 064
- 08 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
- 09 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
- 110

# 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。

## JAPANESE movement

### 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。

## 食品ロスについて、 どのく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。みなさんと、一緒に考えてみましょう。

## 「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



食品ロス量  
(国民一人当たり)

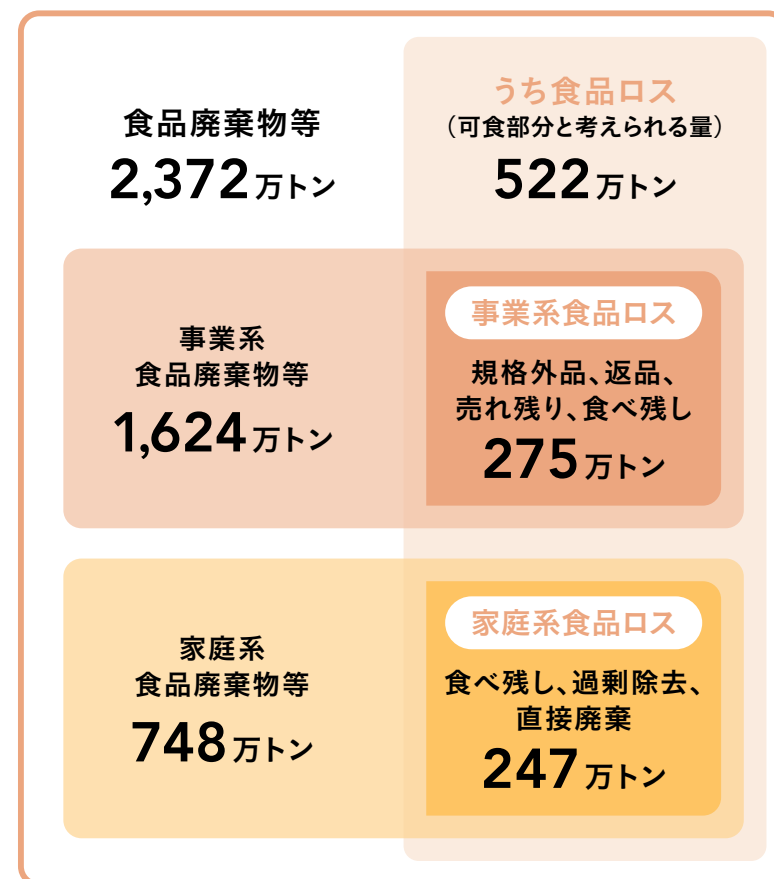


### ▶食品廃棄物と食品ロス

食品資源の  
利用主体

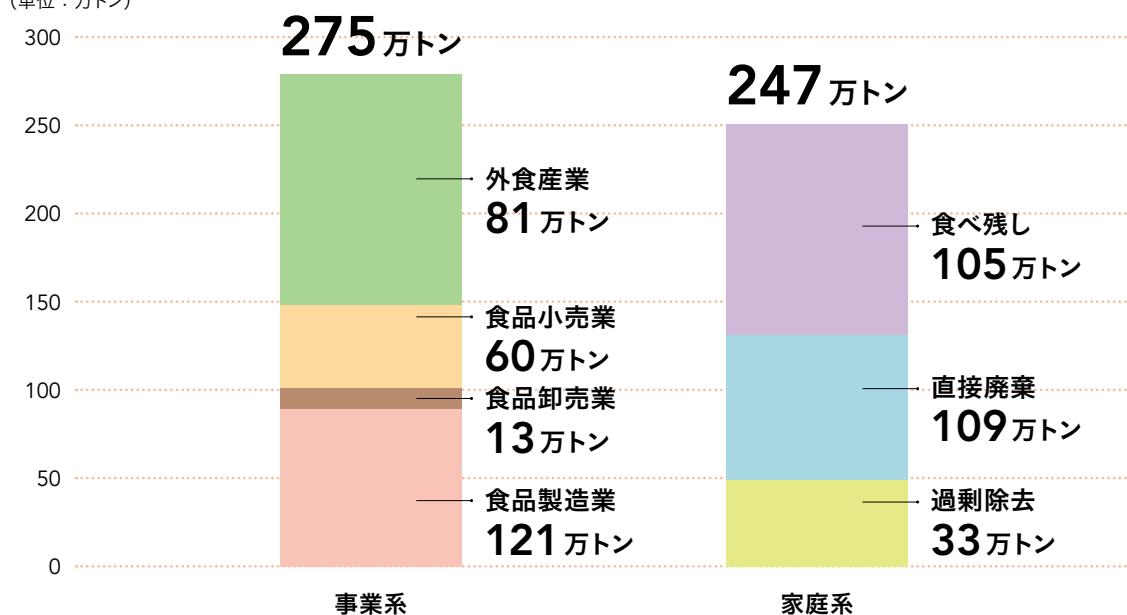
食品関連  
事業者

一般家庭



### ▶食品ロスの内訳

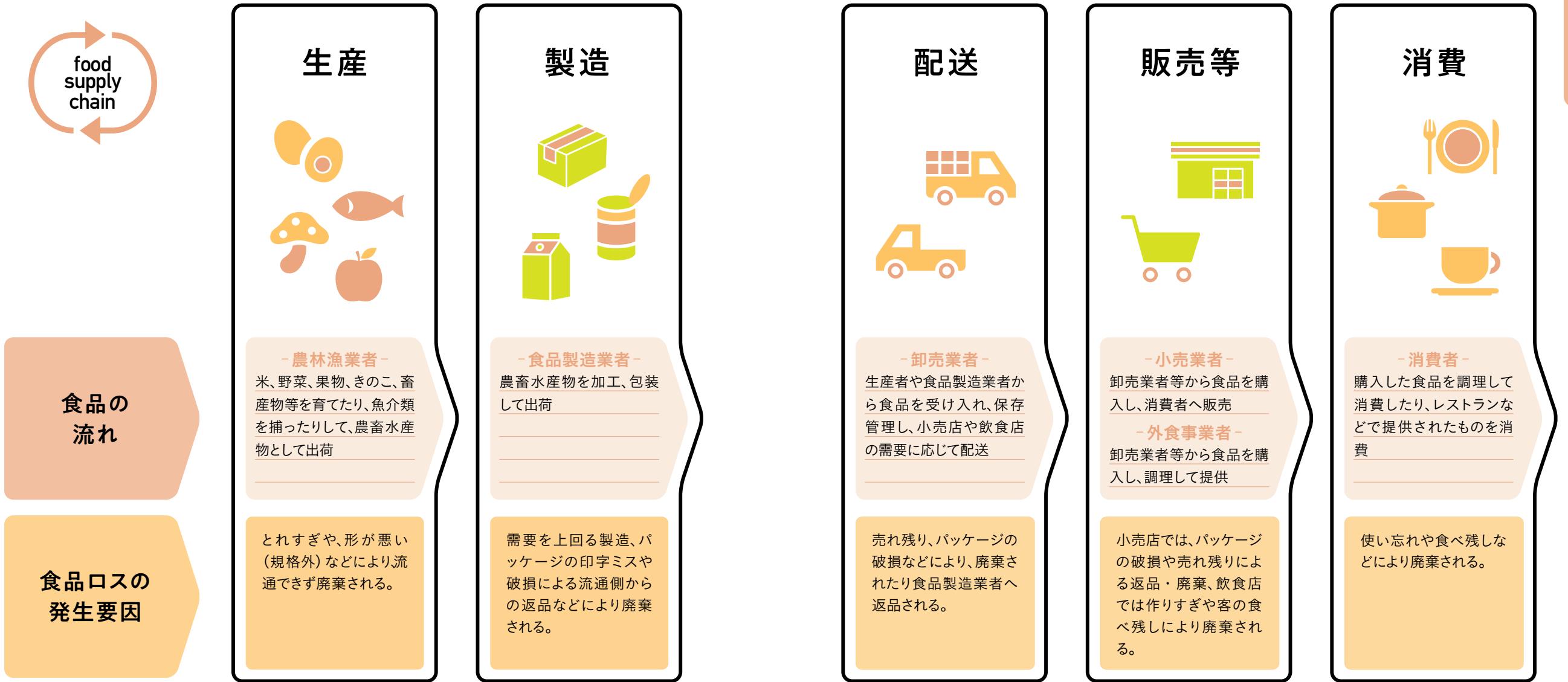
(単位: 万トン)



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。



食品の流れ

食品ロスの発生要因

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

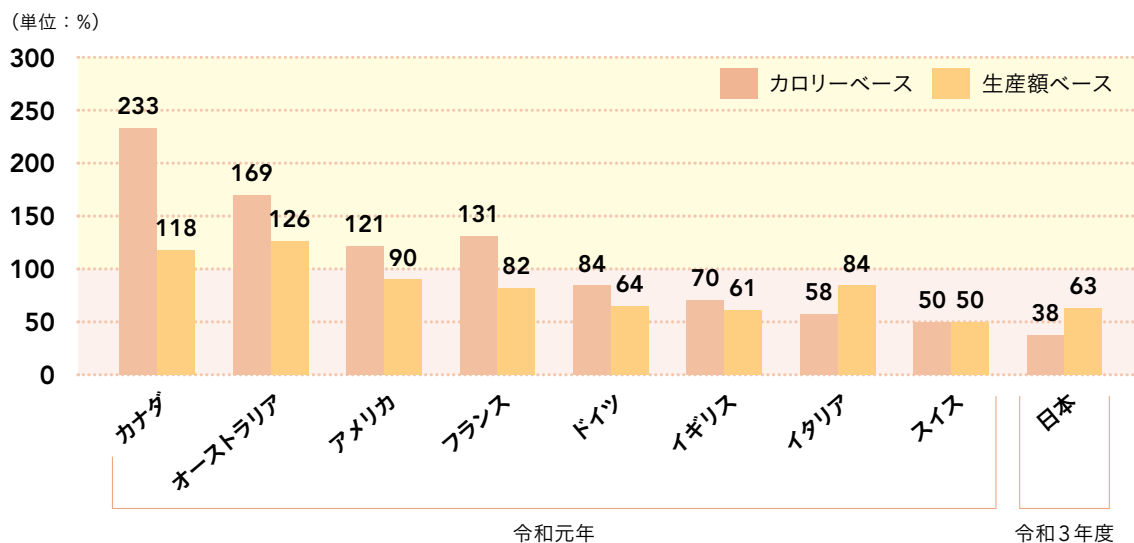
日本の食料自給率はカロリーベースで**38%**です。

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。

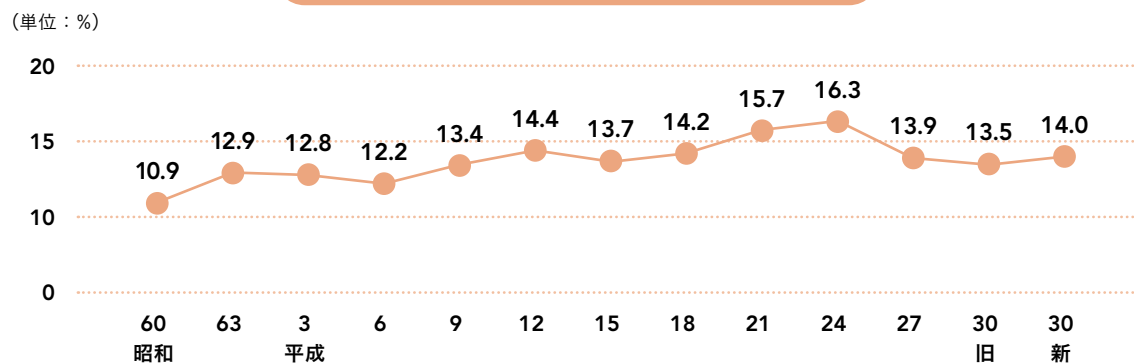
日々の食事に困っている子どもも少なくありません。

## 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

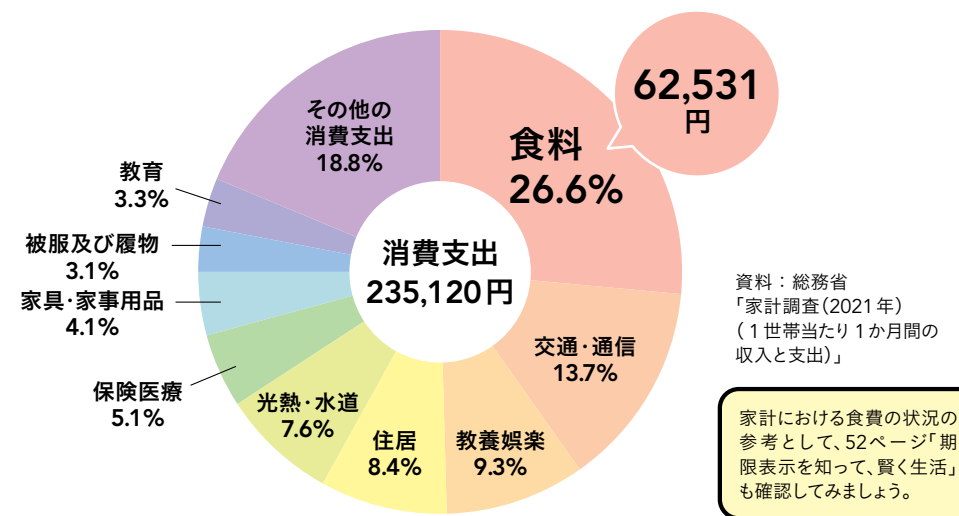


注：貧困率：OECDの作成基準に基づいて算出。貧困線(等価可処分所得の中央値の半分：122万円)に満たない世帯員の割合。  
 ※子どもとは17歳以下の者をいう。  
 平成30年(新)で示した数値は、OECDの所得定義の新基準(従来の可処分所得から更に「自動車税・軽自動車税・自動車重量税」、「企業年金の掛け金」及び「仕送り額」を差し引いたもの)に基づき算出。  
 資料：厚生労働省「2019年 国民生活基礎調査」

# 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



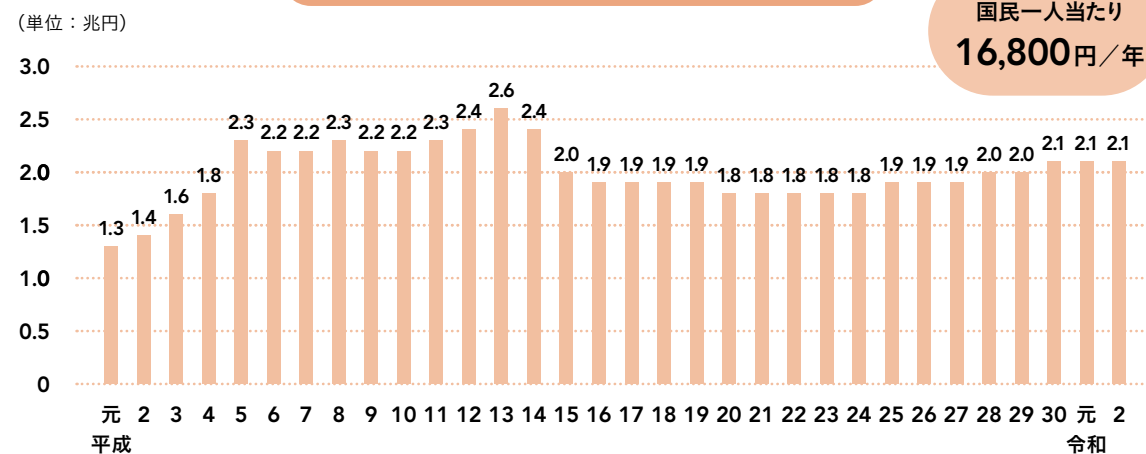
# 家庭からの食品ロスの行方

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



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。

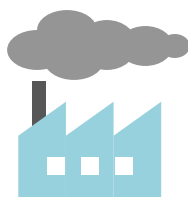
## 海外から多くの食料を輸入



食品ロスを含む  
一般廃棄物

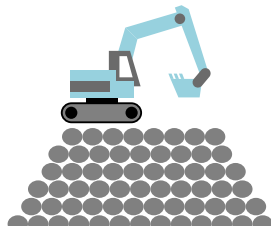


ごみ収集



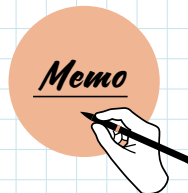
焼却

二酸化炭素の  
排出



埋立処分場

埋立処分場の  
ひっ迫



### 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<sub>2</sub>)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<sub>2</sub>を削減できます。

食品ロスに係るCO<sub>2</sub>排出原単位：0.46t-CO<sub>2</sub>/t<sup>※</sup>

(食品分類ごとに食品1トンの原材料調達・生産に係るCO<sub>2</sub>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)

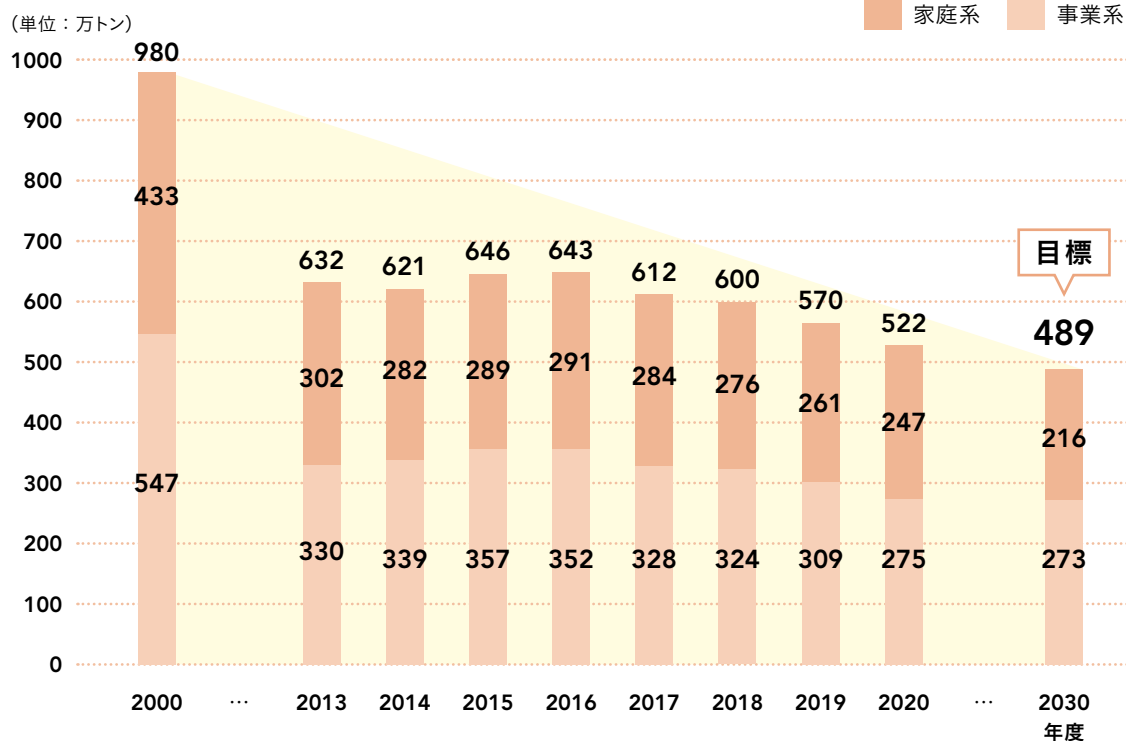
※出典：令和3年10月22日閣議決定「地球温暖化対策計画」

## 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。

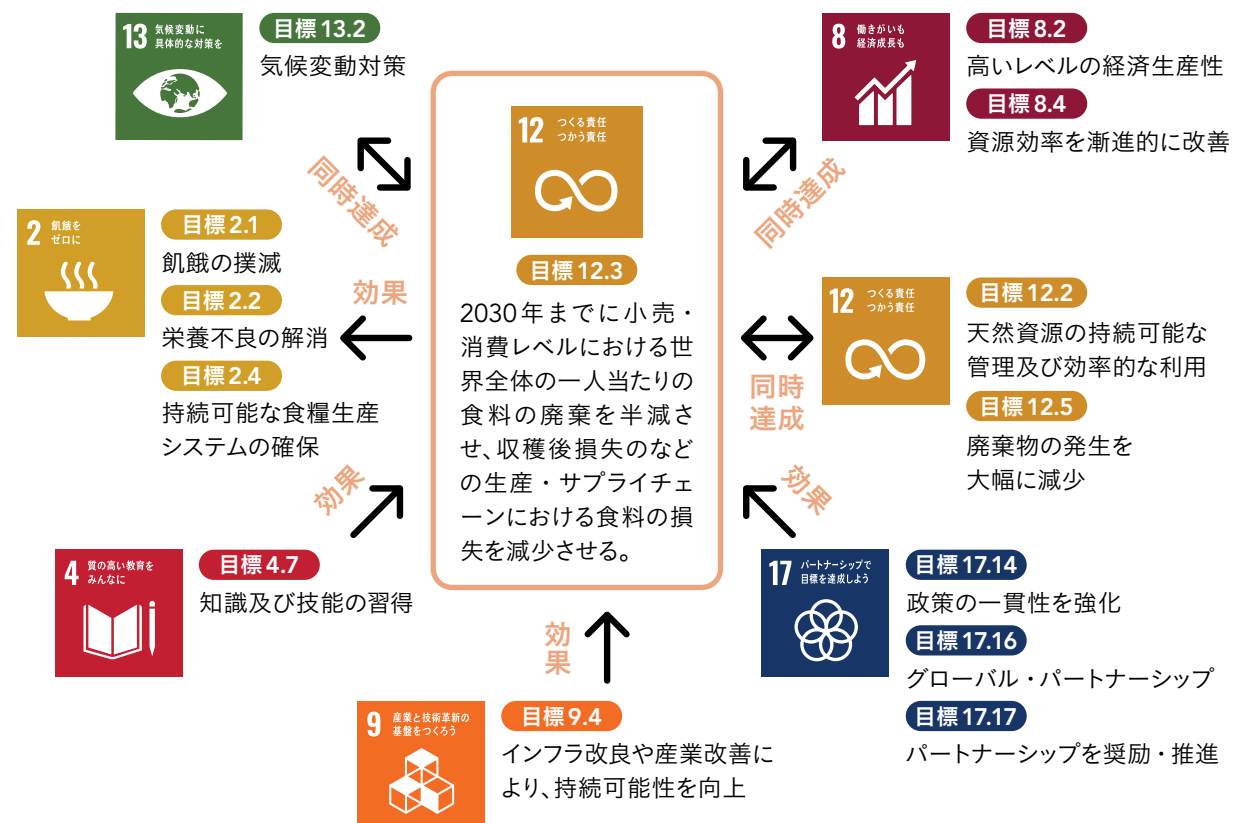


貧困を撲滅し、持続可能な世界を実現するために、17のゴール(目標)が設定されています。

#### ▶ 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。

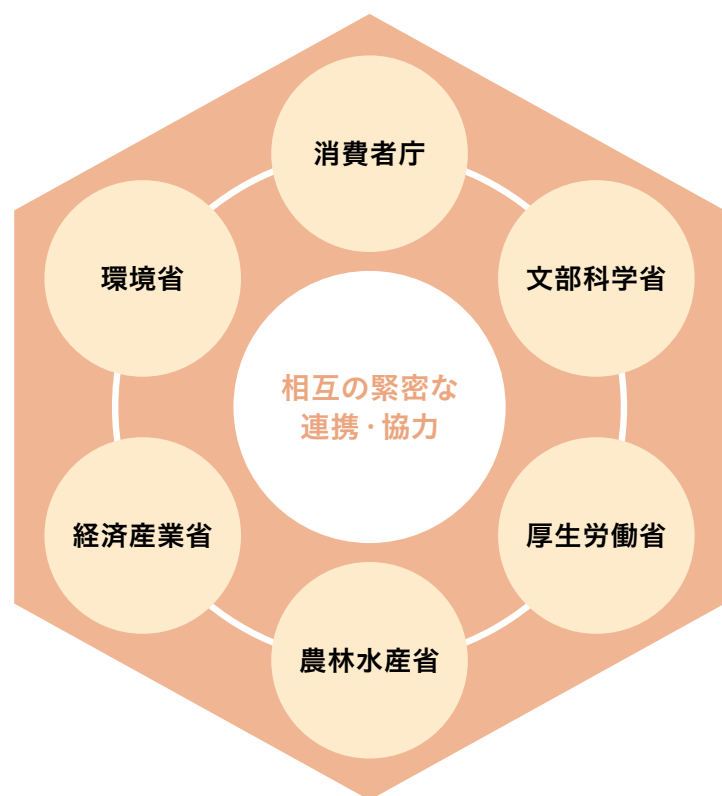
#### 食品ロスの削減と関連する効果



# 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

### 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）

- 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

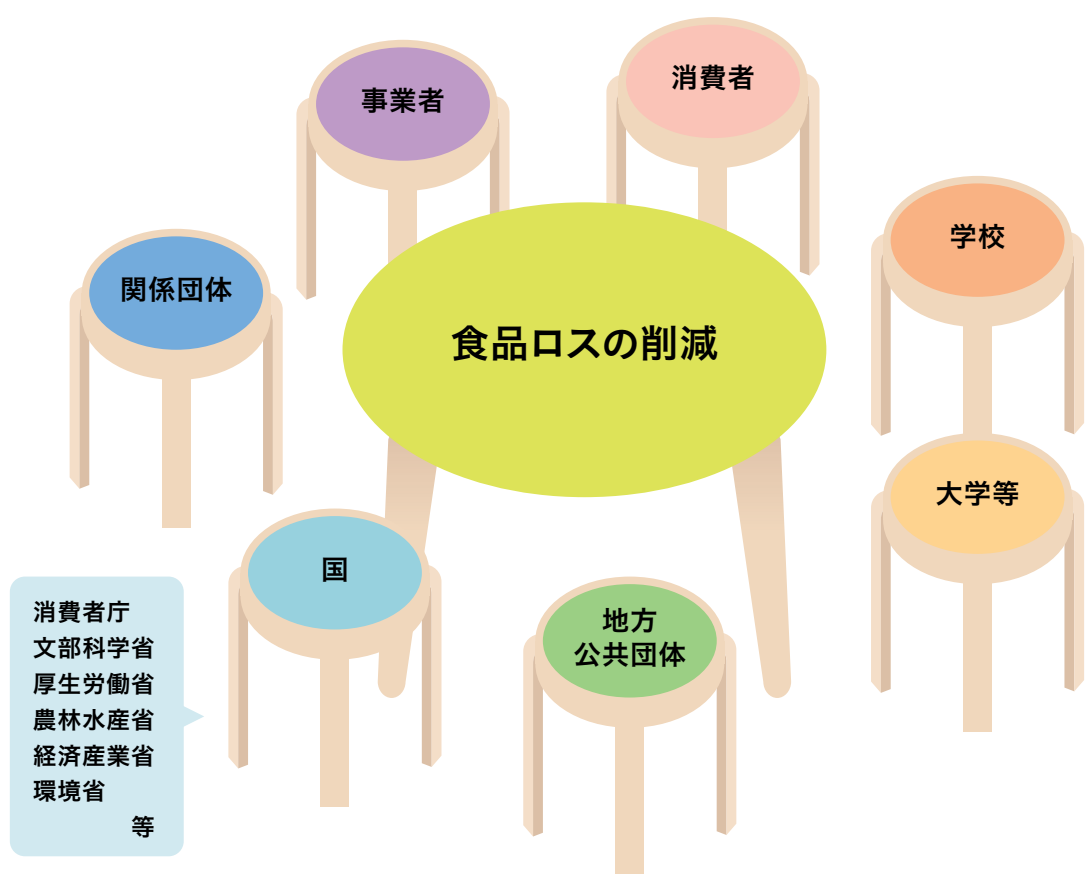


# 食品ロスの削減の推進に関する基本的な方針

(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ぬ量に。
- ・ 外食時は食べきれぬ量を注文、宴会時の30・10運動<sup>※</sup>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。

国

**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。

# 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、開催が遅延されました。

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



## 第4回大会の様子



オープニングイベント「おわら風の盆」



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)



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～」

TOYAMA

# 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。

## 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

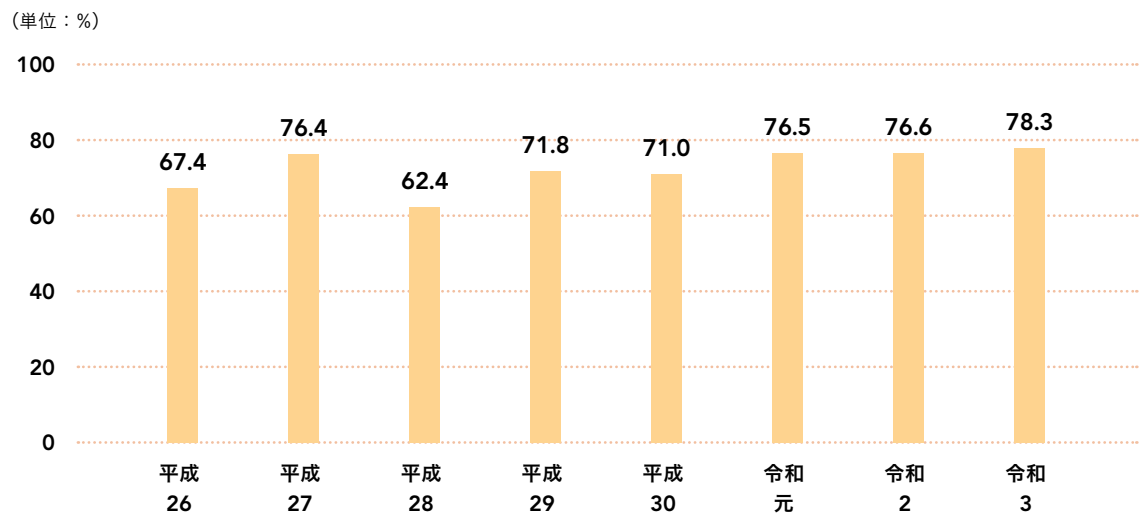
**食** 育基本法に基づく第4次食育推進基本計画では、食料の多くを海外に頼る一方で、大量の食品ロスが発生している現状から、その削減のため、国民一人ひとりが食品ロスの現状やその削減の必要性についての認識を深め、自ら主体的に取り組むことが不可欠としています。  
**このため、国では、食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民の割合を80%まで増やすことを目標にしています。**

## 食品 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。

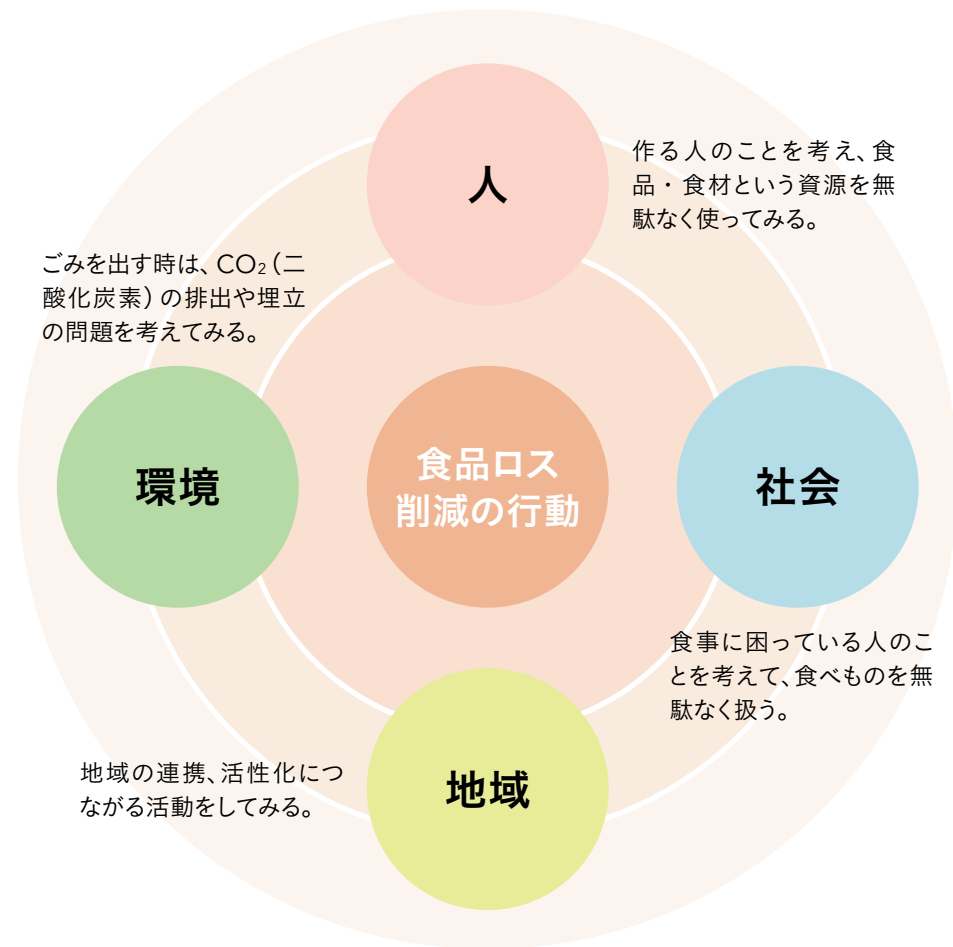
### ▶ 食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民の割合



出典：消費者庁「消費者の意識に関する調査結果報告書」

# 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。



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。

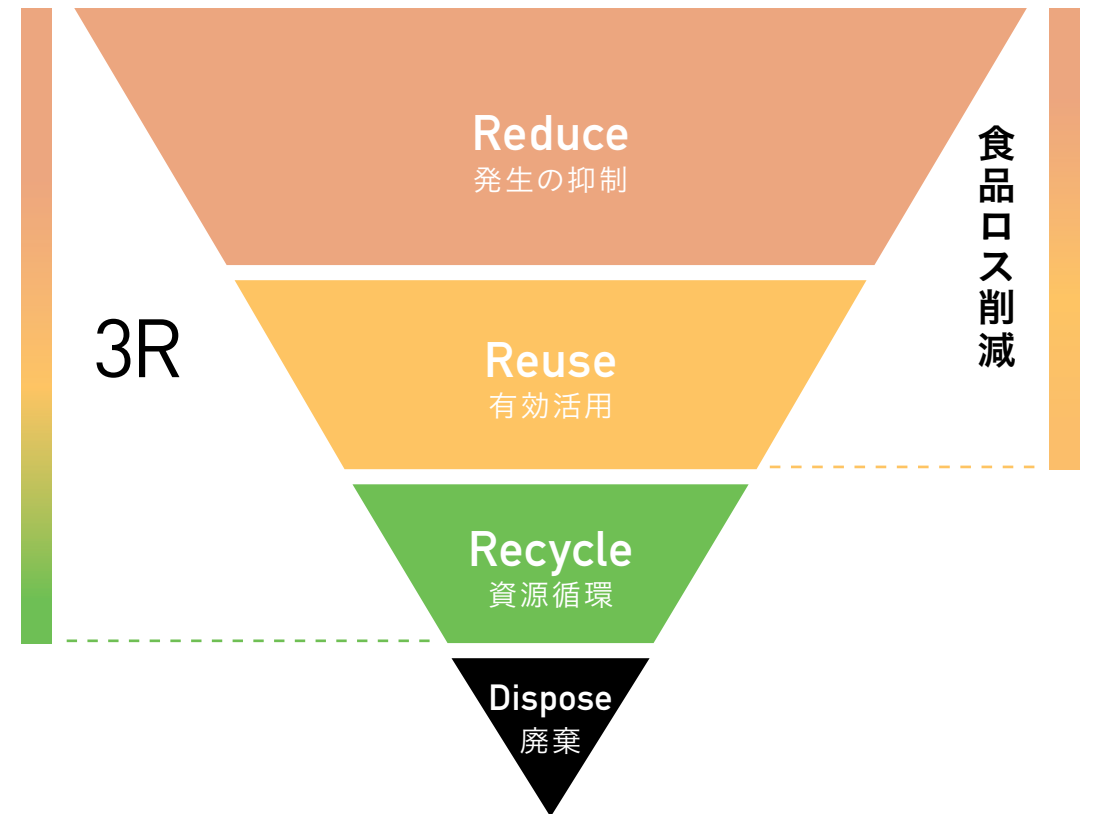
※エシカル(ethical) = 倫理的な、道徳的な、という意味

詳細はこちら 消費者庁ホームページ



# 3Rと食品ロス削減

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」を確認してみましょう。

## 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。

#### 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。

#### 日本の定義

**食品ロス**  
**Food Loss and Waste**

**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





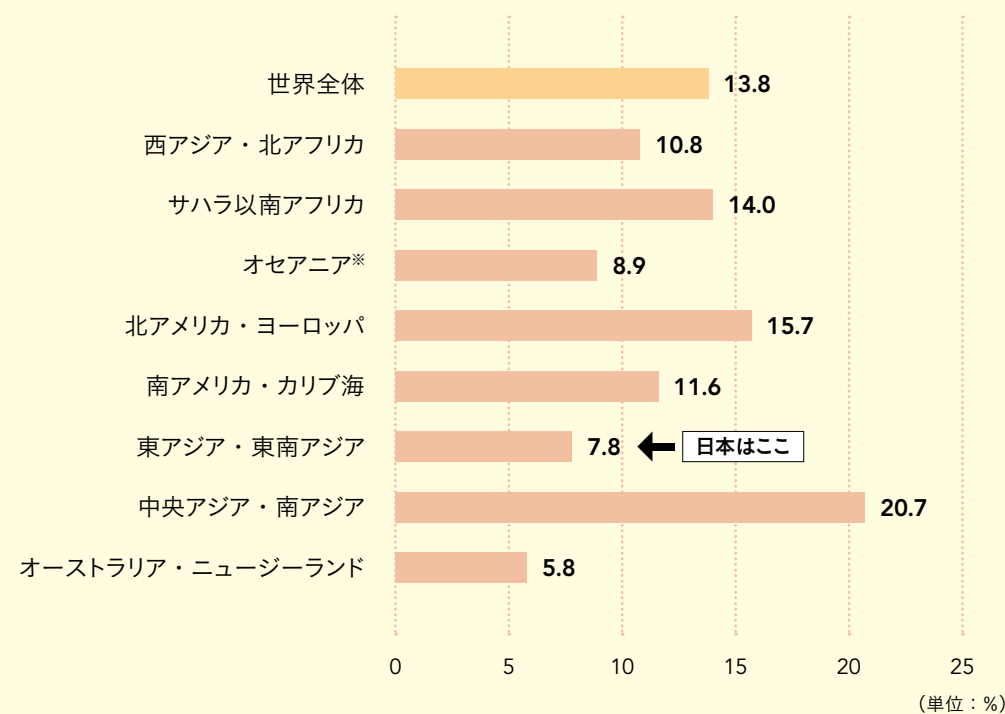
# 世界の食品ロスの状況

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。

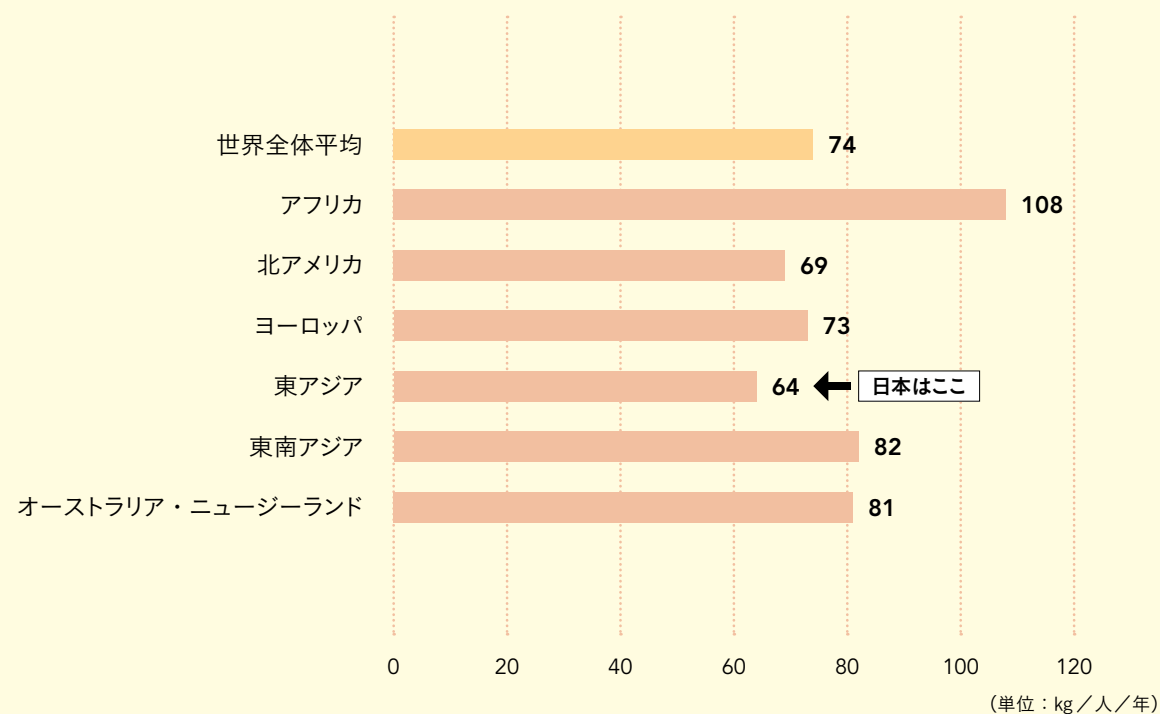


## 各地域における Food Loss の割合



※オーストラリア・ニュージーランドを除く

## 地域別 1人当たりの年間の Food Waste の量



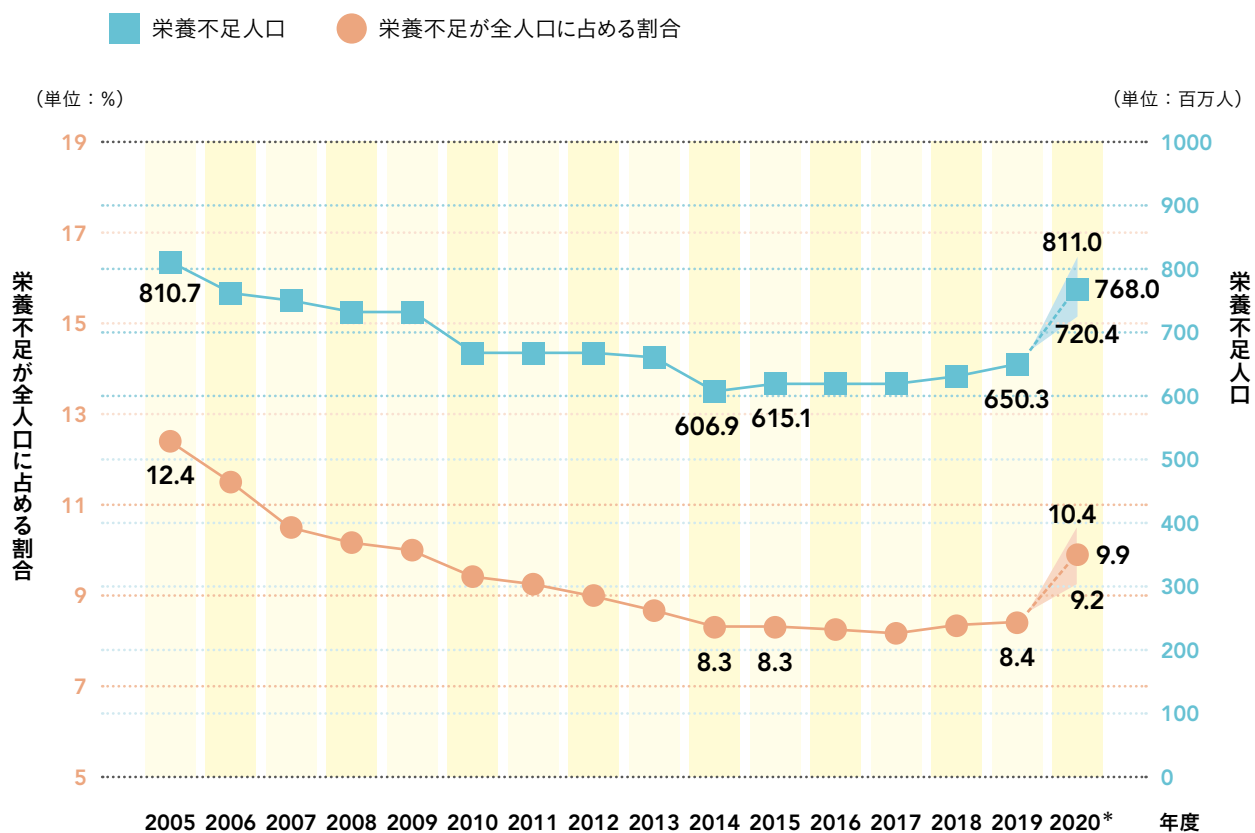
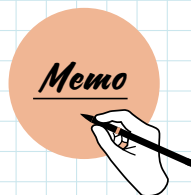
世界の食料生産量に対する **Food Loss** (食品のロス: 収穫から製造加工まで) の割合: 約 **14%**

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%**



# 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



# 海外での食品ロス削減の取組

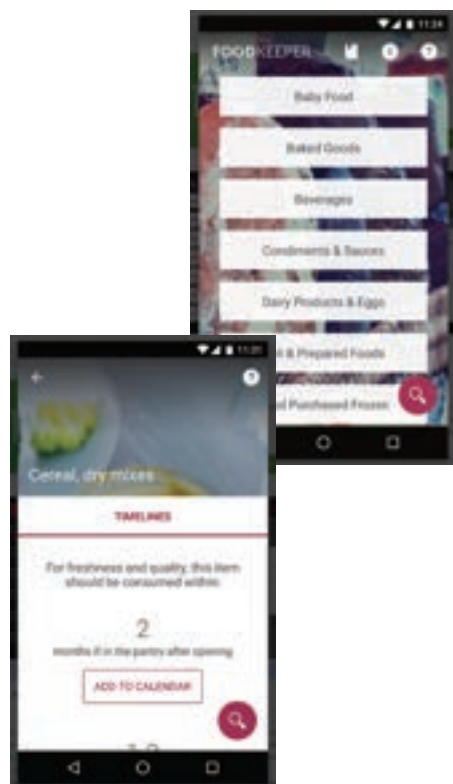
## アメリカ合衆国

# 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** 品廃棄物の削減は、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。

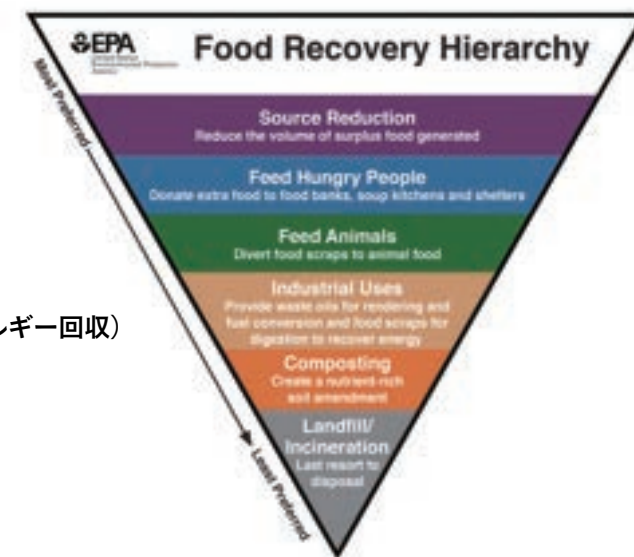


### 環境保護庁 (EPA)

**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
  - 全ての人々が十分、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。

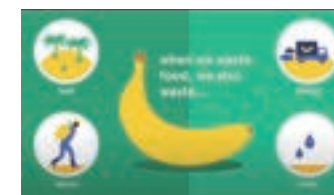


EUでは、域内における食品ロス削減の情報や好事例を共有できるオンラインプラットフォーム「REFRESH:Community of Experts」を開設しています。

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  
CONSUMER 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



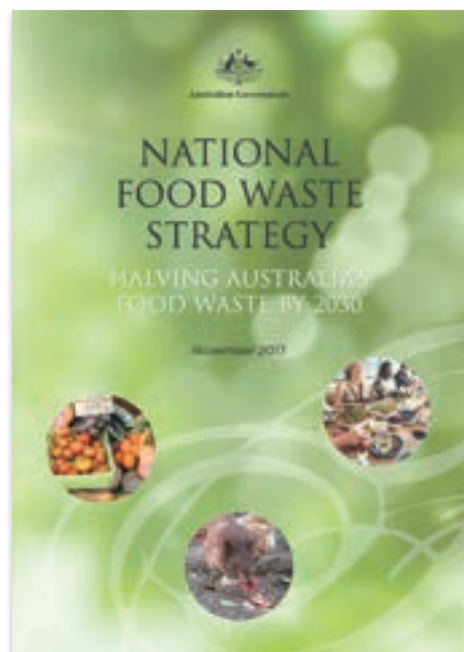
## オーストラリア

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」

### 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～  
「調理を工夫してみよう」  
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」

### 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」

### 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

- 野菜や肉はまとめて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** 「期限表示を知って賢く生活」へ  
ページ

**64** 「調理を工夫してみましよう」へ  
ページ

### Check 2

- 買物に行くのが大好き
- いつも使う食材はきらしくない
- 特価品、ワゴンセールなどについて手が伸びる
- 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** 「期限表示を知って賢く生活」へ  
ページ

**68** 「良い状態で保存しよう」へ  
ページ

### Check 3

- 冷蔵庫や食品庫には常に食品がいっぱい
- 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** 「期限表示を知って賢く生活」へ  
ページ

**74** 「冷蔵庫や食品庫のお片付け」へ  
ページ

### Check 4

- 特価品、ワゴンセールなどについて手が伸びる
- 野菜や肉はまとめて買いして、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

### よくばりタイプ

そんなあなたの対策は…

**64** 「調理を工夫してみましよう」へ  
ページ

**68** 「良い状態で保存しよう」へ  
ページ

### 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** 「期限表示を知って賢く生活」へ  
ページ

**74** 「冷蔵庫や食品庫のお片付け」へ  
ページ

## 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。





## 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を捨てた
- ✓ 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

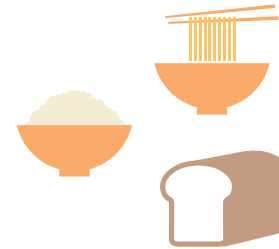
Check! Survey Results

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

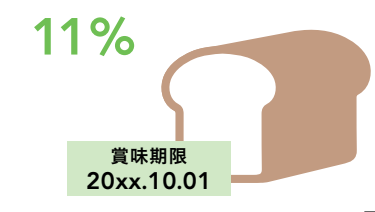
1位 食べきれなかった



2位 傷ませてしまった



3位 賞味期限・消費期限が切れていた



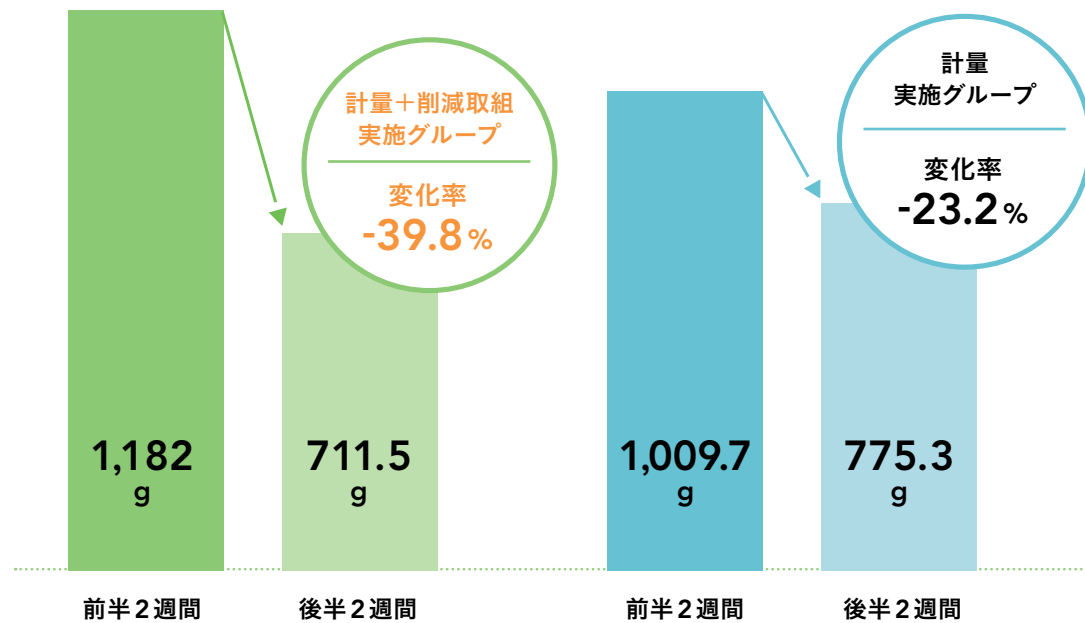
詳細はこちら 消費者庁ホームページ



# Check! 調査結果

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、

- ✓ 「使いきれ的分だけ買う」
- ✓ 「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つた取組

(回答割合)

使い切れる分だけ買う



家にある食材・食品をチェックする



肉、魚の保存方法を工夫する



食材の特性に注意して保存する



ストック食材を利用する



野菜の保存方法を工夫する



食材により冷蔵庫内の保管場所を工夫する



■ 効果がある  
■ やや効果がある

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



## 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、食品ロスを出していない」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。

### 〈 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)

### 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！

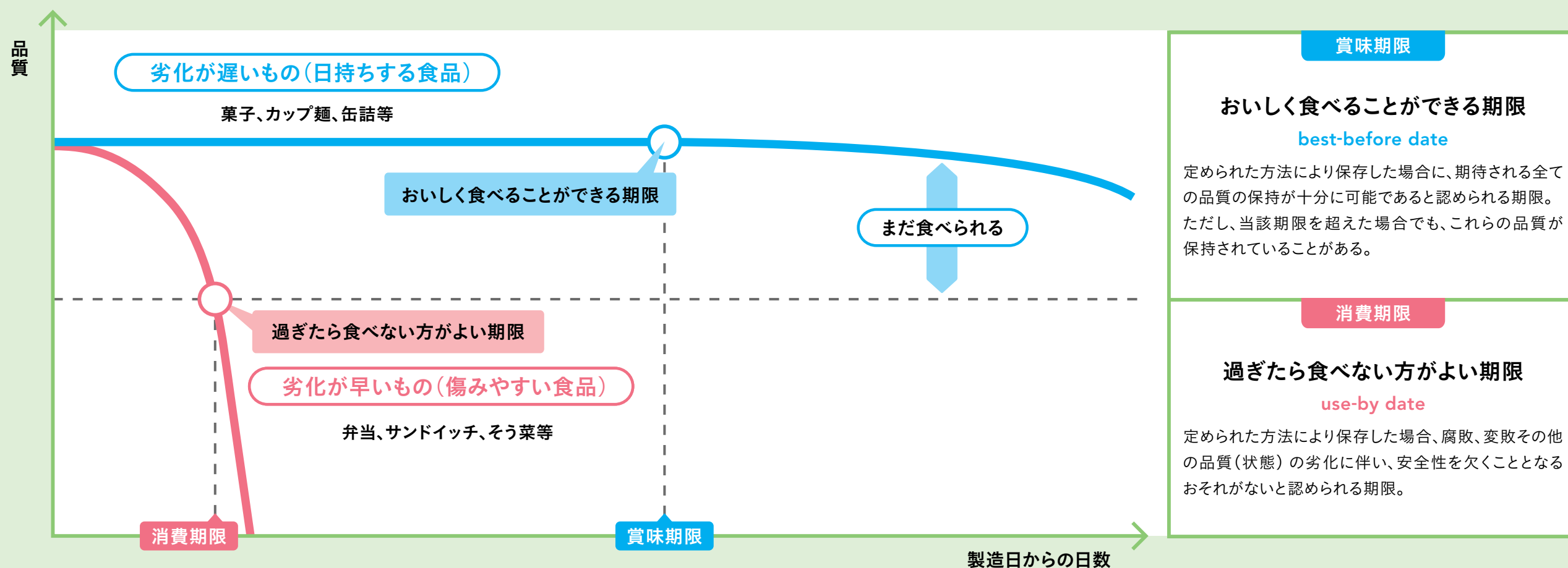


## 食品の「期限表示」 を理解しよう

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



# 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。

## 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

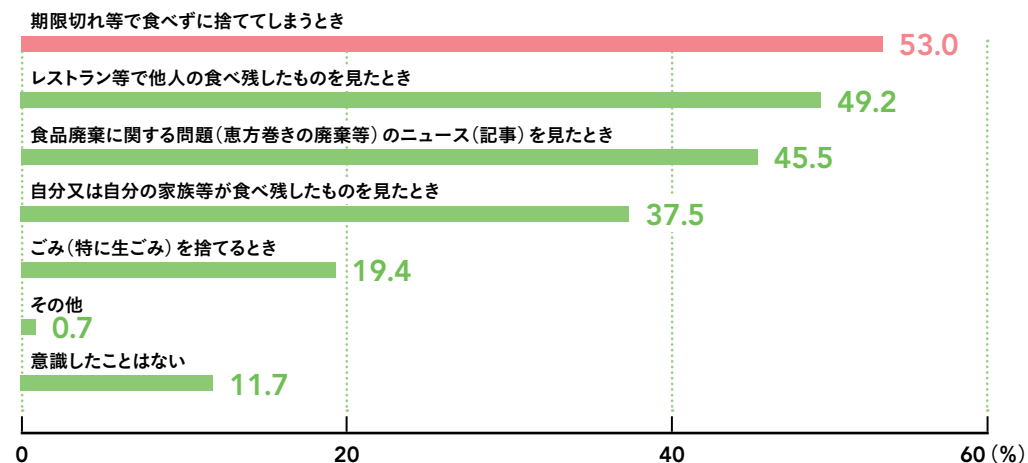
家庭における消費支出については、13ページ「家庭での食料消費の状況」を見てみましょう。

## Check! 調査結果

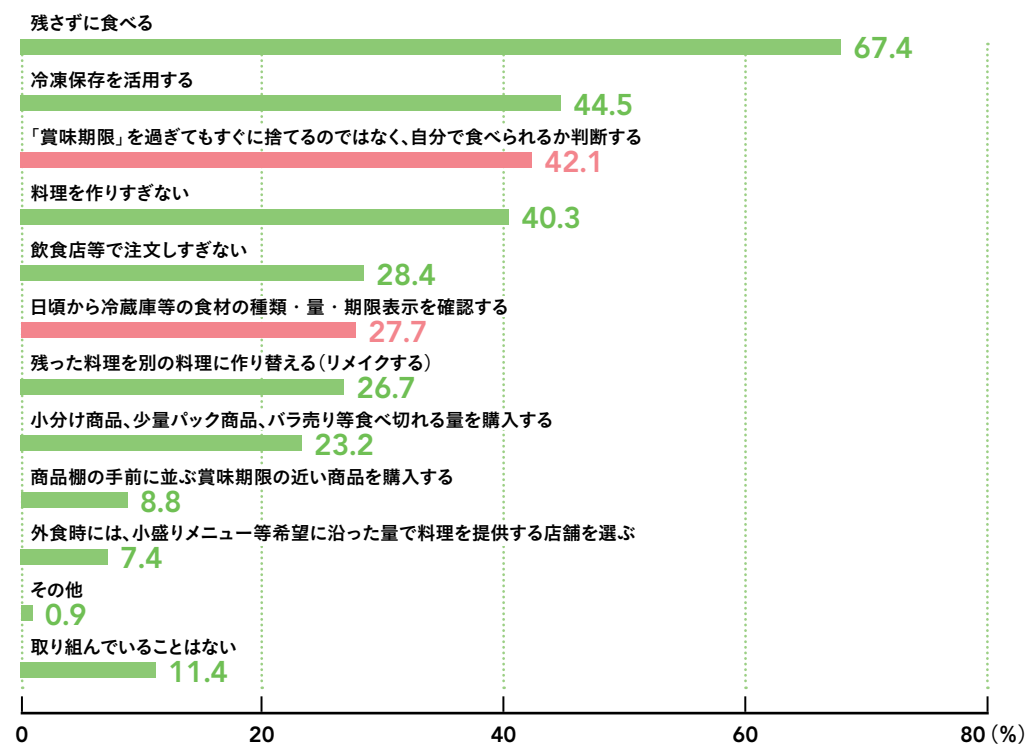
## Check! Survey Results

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—食品ロスの認知度と取組状況等に関する調査—」

# 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・食べきれぬ量だけ買う



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。

# Q 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、販売期限切れに近い商品に「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】

## 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

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

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\*へ寄附される

詳細はこちら 消費者庁ホームページ



\*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

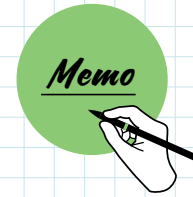


POINT



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。









# 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！

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

## 調理を工夫してみましよう

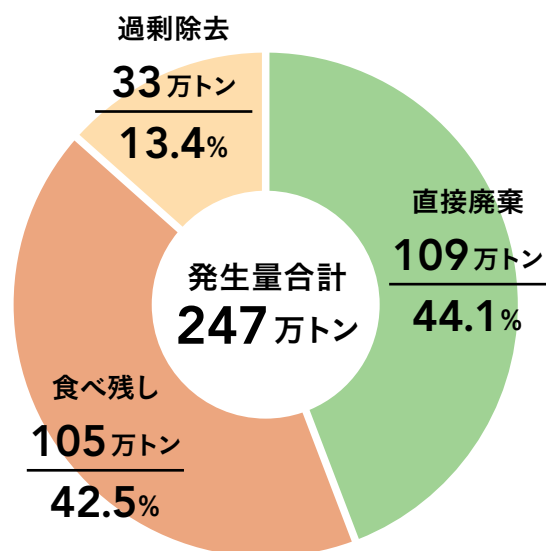
### 家庭での食品ロスの原因は？

- ① 作りすぎて、食べきれないなどの「食べ残し」
- ② 期限切れ等により、手つかずのままで捨てる「直接廃棄」
- ③ 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よう。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

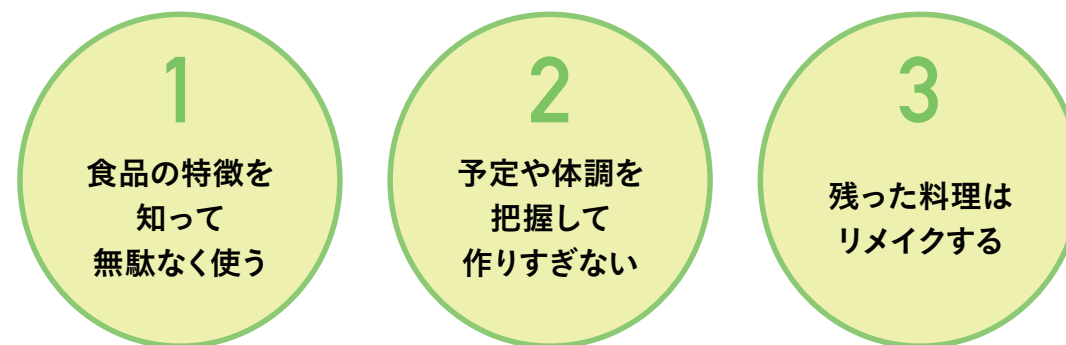
家庭から排出される食品ロスは、247万トン(令和2年度推計)。このうち最も多いのが「直接廃棄(約44%)」、次いで「食べ残し(約43%)」です。



▶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 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、無駄なく使いましよう。

|                |  |
|----------------|--|
| 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と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。                                 |



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よう。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」も確認しましよう。

## 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



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。



武井 智子

詳細はこちら

消費者庁ホームページ



## 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、保存の時に少しでも手間をかけましょう。

1 買った(もらった)、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



# Q 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はなく、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

色が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。



## 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ます、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
- 同じ食品が複数あるときは、手前に期限の近いものを
- 同じものは1か所に
- 一目で見て分かる表示を
- 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見つけましょう。

### 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

## 食品庫



### 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 1

### Check 2

### Check 3

### Check 4

### Check 4

早く食べき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

### Check 5

## 冷蔵庫

### Check 6

### Check 7





# Q 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よう。  
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」などがいないか、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     |



### 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。

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。

## 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

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。



### 買い物が必要か帰る前に確認できる

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試みよう

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



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~



麻生 理央



スローガン

### パシャッと簡単食材管理

スマホで冷蔵庫の中身を撮っておく。



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。



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

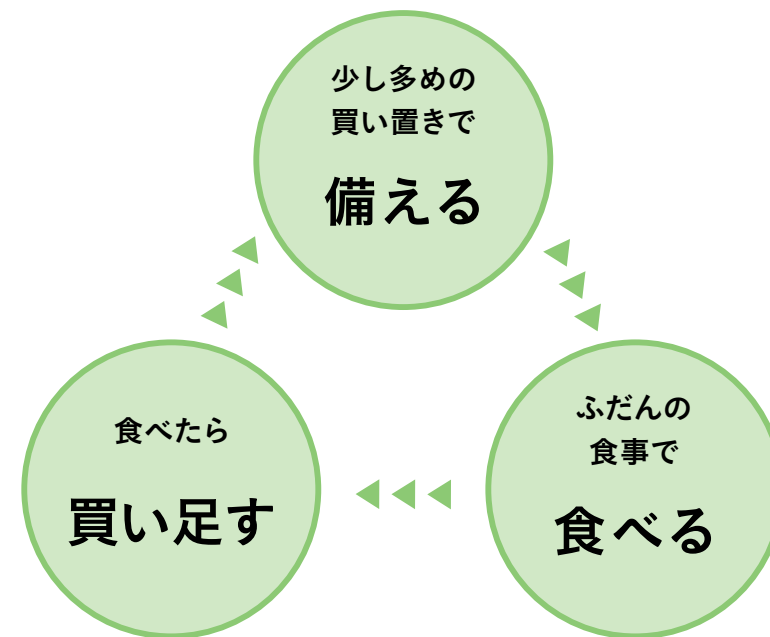
実践編  
▶食品ロスにしない備蓄の方法

## 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 食べたらいき足して、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、食べたらいき足す方法です。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。

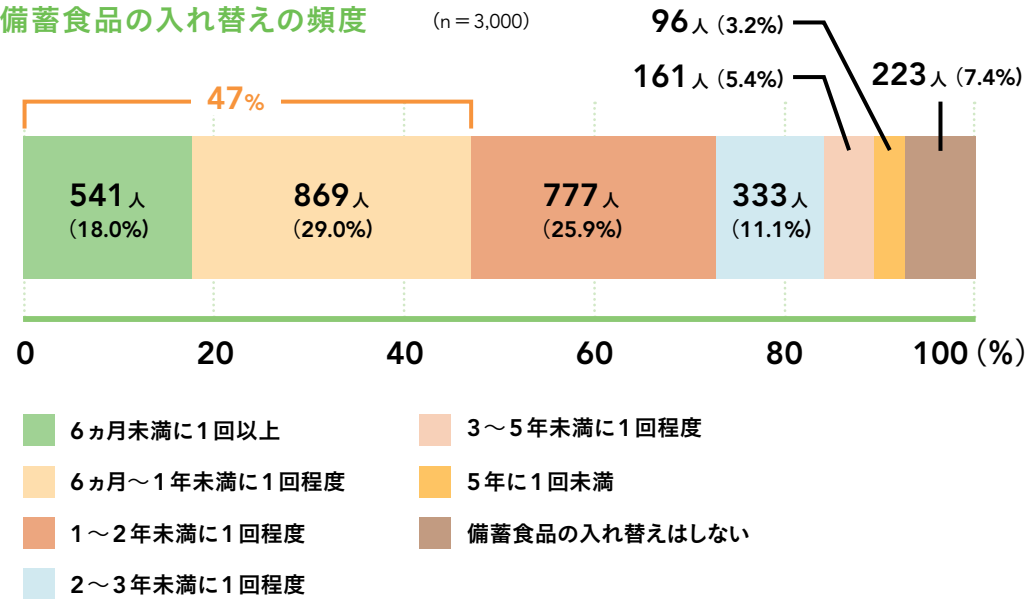
## Check! 調査結果

Check! Survey Results

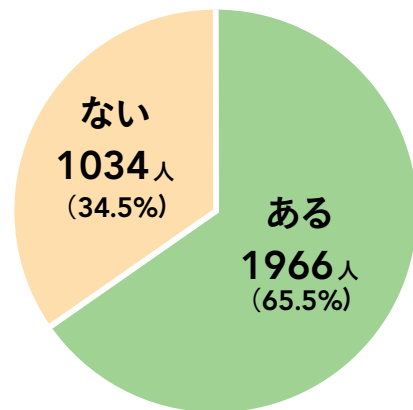
災害時備蓄食品の入替えの頻度は、「6か月未満に1回以上」と「6か月～1年未満に1回程度」を合わせて47.0%と、比較的こまめに入れ替えている方が半数にのぼります。

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。

### ▶ 備蓄食品の入替えの頻度 (n=3,000)



### ▶ 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 | <input checked="" type="checkbox"/> |
|         | / /            | <input type="checkbox"/>            |
|         | / /            | <input type="checkbox"/>            |
|         | / /            | <input type="checkbox"/>            |
|         | / /            | <input type="checkbox"/>            |
|         | / /            | <input type="checkbox"/>            |
|         | / /            | <input type="checkbox"/>            |
|         | / /            | <input type="checkbox"/>            |
|         | / /            | <input type="checkbox"/>            |
|         | / /            | <input type="checkbox"/>            |
|         | / /            | <input type="checkbox"/>            |
|         | / /            | <input type="checkbox"/>            |
|         | / /            | <input type="checkbox"/>            |
|         | / /            | <input type="checkbox"/>            |
|         | / /            | <input type="checkbox"/>            |
|         | / /            | <input type="checkbox"/>            |
|         | / /            | <input type="checkbox"/>            |
|         | / /            | <input type="checkbox"/>            |
|         | / /            | <input type="checkbox"/>            |
|         | / /            | <input type="checkbox"/>            |
|         | / /            | <input type="checkbox"/>            |

# Q 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〉

レトルトごはんや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

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



### 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。



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。買ったな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。



## Q 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

**ロスを利益に！**

今まで棄てていた商品が追加の利益に！

**新規顧客ゲット！**

感性が高いTABETEユーザーにアプローチ！

**イメージアップ！**

エコな店舗としてブランドイメージアップ！

©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!  |
|--|---|---|--|
| <p>食品ロス削減に積極的に取り組むお店を選ぶ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>料理の量を選べる</li> <li>食べきれない料理を持ち帰りができる</li> <li>ステッカー・ポスター等で食品ロス削減を宣言している</li> </ul> | <p>食べられる量を注文する</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>食べきれる量を相談する</li> <li>小盛りやハーフサイズを選ぶ</li> <li>ビュッフェなどは、食べられる量を盛る</li> </ul> | <p>おいしく食べきる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>料理を味わい、おいしく食べきる</li> <li>家族やグループで食事の際は、シェアすることも一案</li> </ul> | <p>やっぱり食べられなかった・・・</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>お店と相談して持ち帰ることも検討する</li> <li>持ち帰る際は、自己責任で ※食中毒に注意!</li> </ul> |
| <p><b>外食時に、食べきるようにしましょう</b></p>  |   |   |  |

### 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

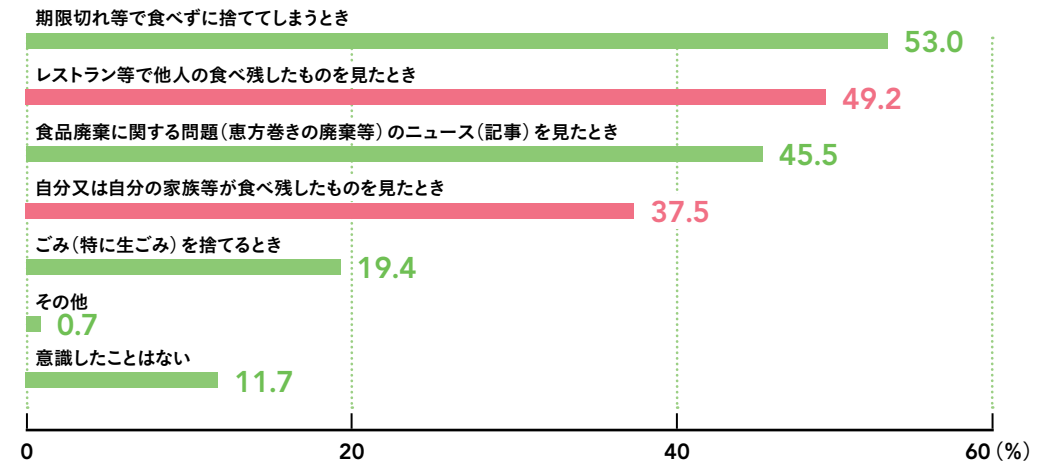
適量を注文して、おいしく食べきるためには、自分がどれくらい食べられるかを知ることも大事ですね。

## Check! 調査結果

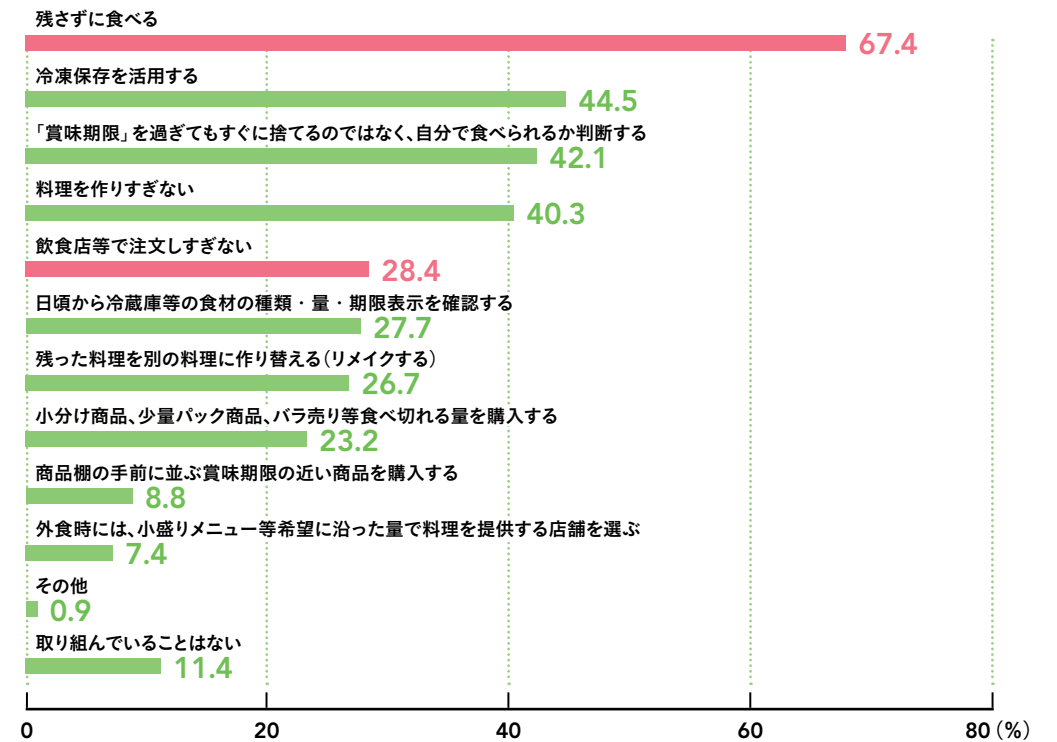
Check! Survey Results

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—食品ロスの認知度と取組状況等に関する調査—」



# Q CASE STUDY 事例を見てみよう

消費者は、食べきれない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。

消費者が食べきれない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)



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。

## 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



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。

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

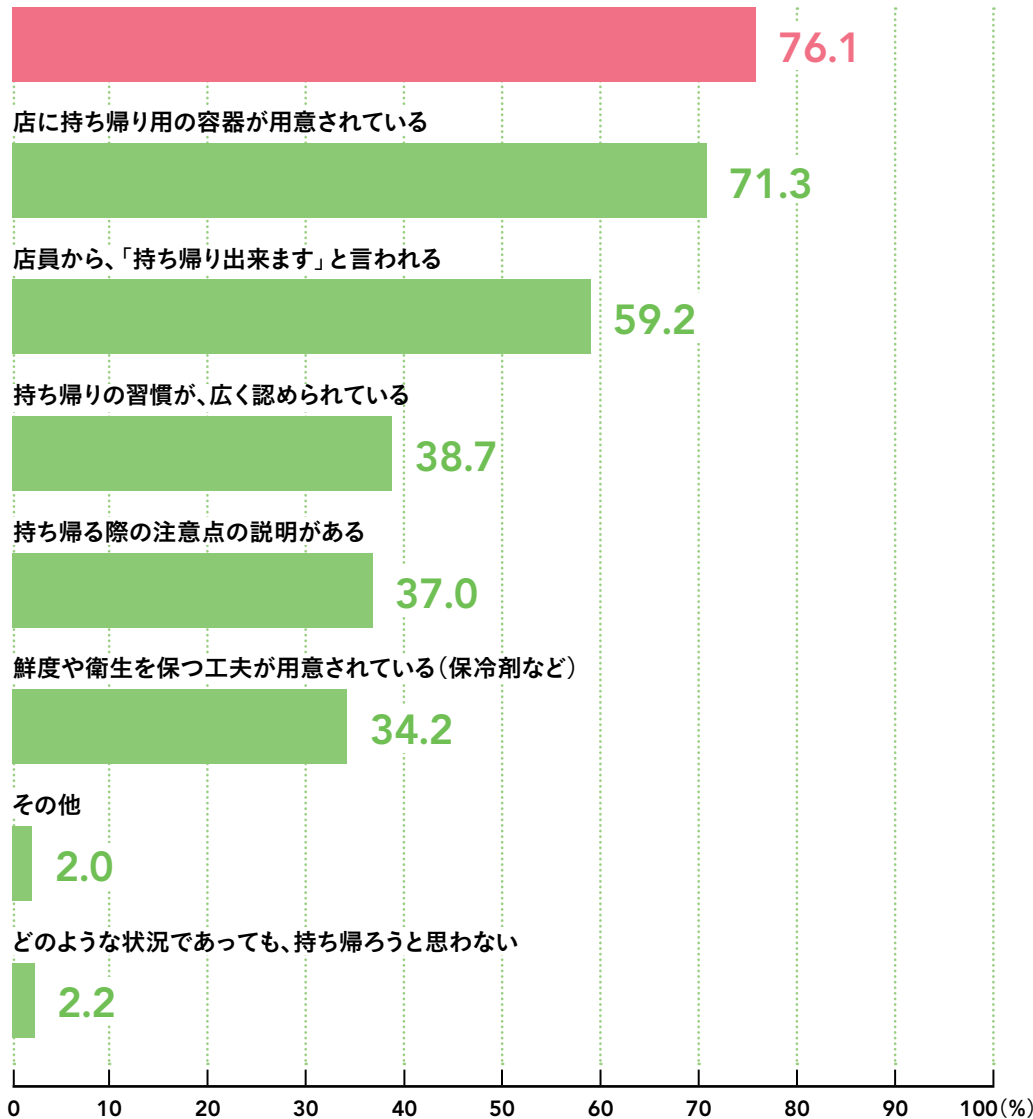
Check! Survey Results

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%)

店内の目に付きやすい場所に「持ち帰れます」と表示されている



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ることが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、「持ち帰りしたい」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

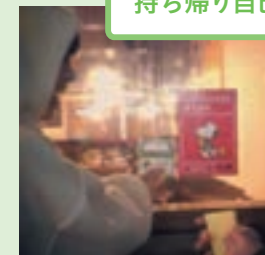
【ドギーバッグ普及委員会ボランティア 湘南3人組グループ】

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時、心が痛いのではないのでしょうか。



2019年度の取組

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



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



料理は残さず食べ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みませんか。

## 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

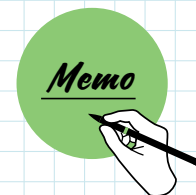


食べ残しを持ち帰ると、おいしくて笑顔、無駄がなくて笑顔、自分もエコに貢献できたことに笑顔、と、人々が笑顔になることを表現しています。

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。





## 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**  **カンバイ!**

- 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**  **ワイワイ**

- 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**  **ごちそうさまでした**

- 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

## Q 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。

# Q 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]



おいしい食べきりオーダーシート (記載例)

|         |                                |               |        |              |
|---------|--------------------------------|---------------|--------|--------------|
| 企業名、団体名 | 〇〇株式会社                         |               |        |              |
| 連絡先     | 担当部署                           | 担当者           | 電話・FAX | 0776-12-3456 |
| 参加人数    | 男性                             | 10人           | 女性     | 10人          |
| 中心となる年代 | 20代                            | 30代           | 40代    | 50代 60代以上    |
| 宴会時間    | 18:30～20:30 (最大延長 21時まで)       |               |        |              |
| 宴会の目的   | 歓迎会                            | 送別会           | 懇親会    | その他( )       |
| 宴会形式    | 立食                             | 座席(大皿提供・個別提供) |        |              |
| 盛り付け    | * 人数を以て提供<br>* 人数を一人分ずつ分けて盛り付け |               |        |              |
| アルコール提供 | しない                            | 飲み放題          |        |              |

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

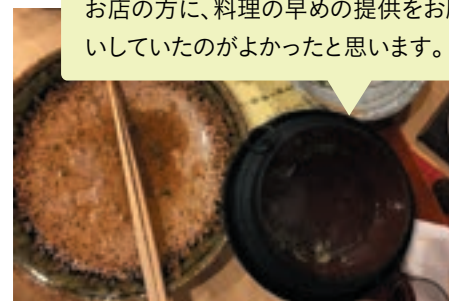


## 実践例

登録企業：No.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>

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。

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。



〈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ました。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：No.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/>

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。

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。



〈担当より一言〉  
食べきり運動の趣旨を説明して下さったことで、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をお願いします。

## 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。

## Q CASE STUDY 事例を見よう 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、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



# Q 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、周囲への広がり生まれます。地域のコミュニティや企業が主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



調理メニュー



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。

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、「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](#)

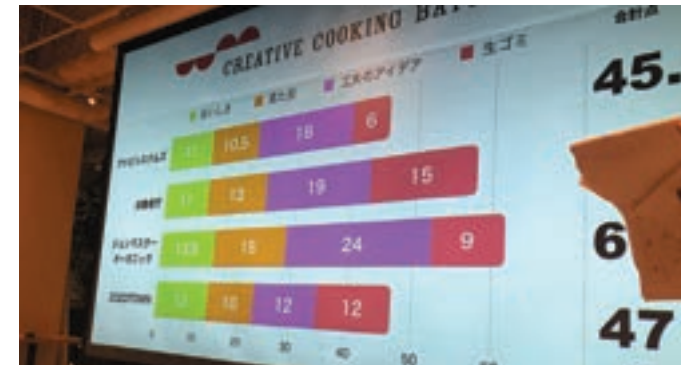


## 家庭から出る食料廃棄を解消するイベント開催

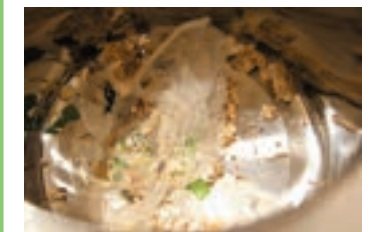
生じた食料廃棄物をどうするかより、そもそも食料廃棄が生じにくくしようと、割り当てられた食材だけで工夫して料理を作るイベントを開催。

「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](#)



# Q 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。



## 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、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。

## Q 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



# Q CASE STUDY 事例を見てみよう 2

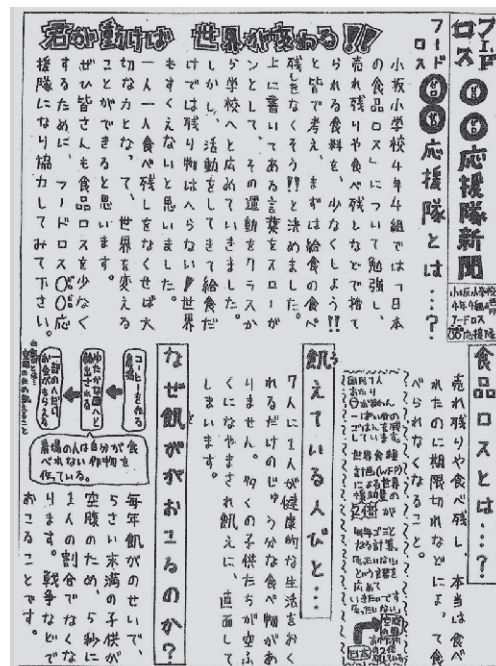
## [ 子どもたちが考案した事例 ]

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がられ、社会全体で考えることにつながります。

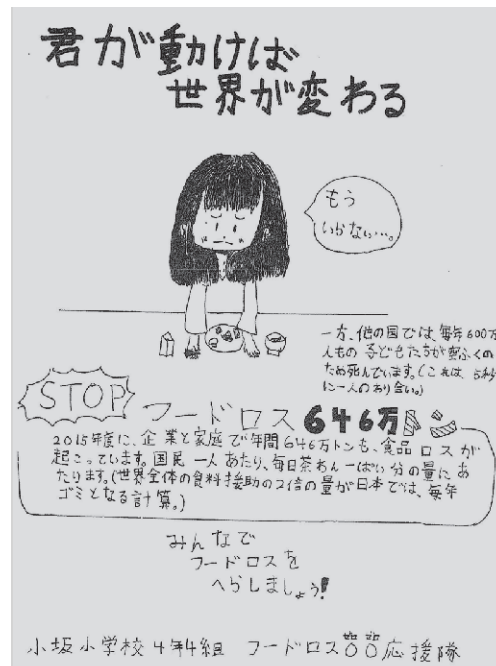
### 「君が動けば、世界が変わる!!」

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](#)



### 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。

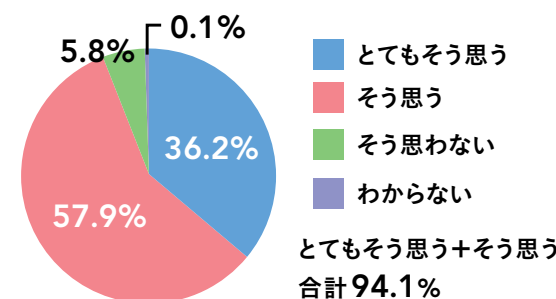
現在、このゲームを活用して、講座等で食品ロス削減の普及啓発が行われています。

「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 DeepPeople ]



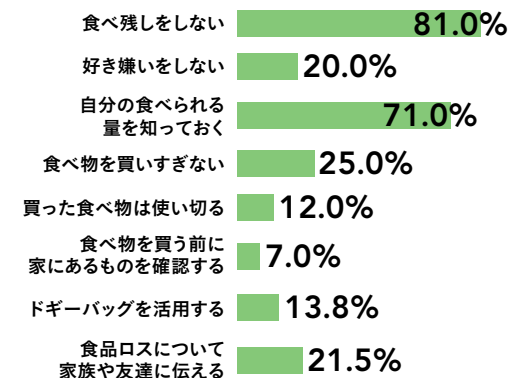
食べ残しNOゲームを体験して自分の行動は変わると感じますか?



詳細はこちら [食べ残しNOゲームホームページ](#)



どのように自分の行動が変わると感じますか? (選択式・複数回答可)



# 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

COLUMN

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させ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や、食生活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經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、千代田にちなんで「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～が生まれ、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盛りあげていきたいものです。



