

もったいない! 食べられるのに捨てられる 『食品ロス』を減らそう

食品ロスについて知ろう

◆食品ロスとは?

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のに捨てられてしまう『食品ロス』。
日本の食品ロスの量は年間570万トン、日本人一人当たり換算するとお茶碗1杯分の食べ物を毎日捨てている計算になります。(令和元年農林水産省)
食品ロスの中には、手付かずの状態です捨てられている食品もあり、この状況を多くの方に知っていただくことが大切です。



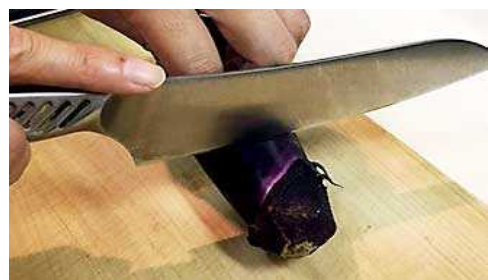
◆食品ロスの約半分は家庭から

570万トンの食品ロスのうち、約半分の261万トンは家庭からのもので主に「食べ残し」、「直接廃棄」(手つかずの食品)、「過剰除去」(皮の剥きすぎなど)が発生要因です。
食品ロス削減のためには、家庭での取組が必要です。

食べきれずに廃棄されたもの『食べ残し』



賞味期限切れ等により手つかずのまま廃棄されたもの『直接廃棄』

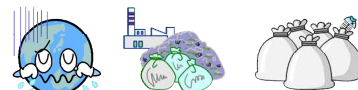


多く剥きすぎた野菜など過剰に除去された可食部『過剰除去』

◆食品ロスが問題になっている理由

日本では、家計における食費は消費支出の4分の1を占めると言われており、また、食料の多くを海外からの輸入に依存しています。大量の食品ロスが発生することにより、様々な影響や問題があります。

- ① 食品ロスを含めた多くのごみを廃棄するためごみ処理に多額のコストがかかります
- ② ごみとして燃やすことでCO2排出や焼却後の灰の埋立などによる環境負荷が考えられます
- ③ 食料を輸入に頼る一方で多くの食料を食べずに廃棄している状況は無駄があります
- ④ 多くの食品ロスを発生させている一方で7人に1人の子どもが貧困で困っています



食品ロスを減らすためにできること

食品ロスは、消費者のみなさんでもちょっとした工夫によって簡単に削減することができます。ここでは、一人ひとりができる食品ロスの削減方法についてご紹介します。

食品ロスを減らす『3きり運動』

料理はおいしく。『食べきり!』

食材はムダなく。『使いきり!』

生ごみはギュッと。『水きり!』

お買物編

■ 冷蔵庫や食品庫にある食品を確認する

買物をした後に、冷蔵庫に同じ食材があったことに気づき、食材を余らせてしまうケースがあります。事前に冷蔵庫や食品庫にある食材を確認するようにしましょう。買物前に携帯電話などで撮影しておくのもよいでしょう。

■ 必要な分だけ買う

お得なまとめ買いをしたものの、使わずに期限が過ぎてしまい捨ててしまうことがあります。必要な時、必要な分だけ買ったほうがお得な場合もあります。

■ 利用予定と照らして期限表示を確認する

スーパーで買物をする際、期限までの期間がより長いものを買おうと棚の奥から商品を取ることがありますが、すぐ使う食品は棚の手前から取るようにしましょう。期限が短かったり、切れてしまうとお店で返品や廃棄してしまうので、お店での食品ロスが発生してしまいます。

ご家庭編

■ 食品に記載されている保存方法に従って保存する

誤った方法で保存すると、食品の劣化が早くなります。保存は正しい方法で食品をおいしく食べきりましょう。一度に食べきれない野菜は、冷凍や乾燥の下処理をし、小分け保存などして、食材を長持ちさせる工夫をしてみましょう。

■ 残っている食材から使う

新しく買ってきたものを先に使うと、残っている食材は傷んでしまう可能性があります。残っている食材から使い切るようにしましょう。

■ 体調や健康を配慮し、食べきれる量を作る

家族とのコミュニケーションで食品ロスがでないように工夫しましょう。また、リメイクやアレンジレシピで、作り過ぎてしまった料理を食べきりましょう。

お買物編

1 買物前に、食材をチェック

買物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材を確認する

- ▶ メモ書きや携帯・スマホで撮影し、買物時の参考にする。



2 必要な分だけ買う

使う分・食べられる量だけ買う

- ▶ まとめ買いを避け、必要な分だけ買って、食べきる



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、棚の手前から取る



ご家庭編

1 適切に保存する

- ▶ 食品に記載された保存方法に従って保存する
- ▶ 野菜は、冷凍・乾燥などで下処理し、ストックする



2 食材を上手に使いきる

- ▶ 残っている食材から使う
- ▶ 作り過ぎて残った料理は、リメイクレシピなどで工夫する



クックパッド消費者庁のキッチンリメイクや食材を使いきるレシピを参考にしてみましょう。詳しくはQRコードへ



3 食べきれぬ量を作る

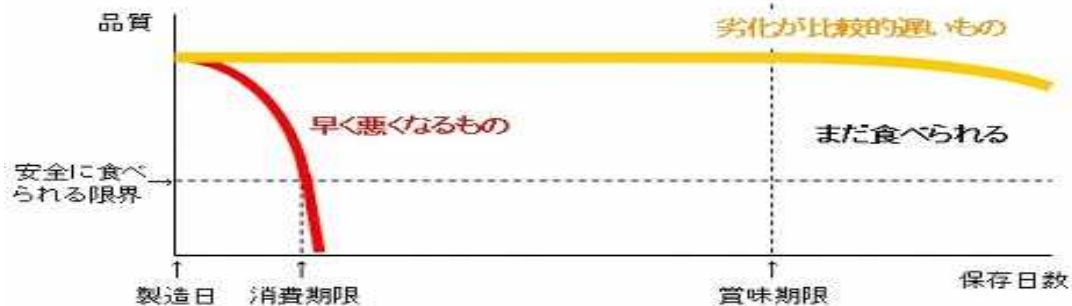
- ▶ 体調や健康、家族の予定も配慮する



資料：消費者庁作成

賞味期限は「おいしく食べることができる期限」、消費期限は「食べても安全な期限」です。賞味期限は過ぎててもすぐに廃棄せず、自分で食べられるかどうか判断することも大切です

賞味期限と消費期限のイメージ



買い物の際の「手前どり」

「手前取り」とは、商品棚の手前にある商品や値引き商品など販売期限が短い商品を積極的に選ぶ購買行動です。買い物の際、すぐに食べるのなら手前から商品を取るよう心がけましょう。



外食編

- **小盛りメニューやハーフサイズを活用し、食べられる量だけ注文する**
食べられる量を相談できることで、食べきれない量の料理をおいしく食べきりましょう
- **どうしても残ってしまった料理は、お店と相談して持ち帰ることも検討しましょう**
料理の量を選べる店、食べきれない料理を持ち帰ることができる店を選びましょう

宴会編

- **料理を楽しむ味わいタイム、食べきりタイムを設ける**
乾杯後やお開き前に、料理を楽しむ時間を設けましょう

外食編	宴会編
<p>1 店選び</p> <p>食品ロス削減に積極的に取り組む店を選ぶ</p> <p>例▶ 料理の量を選べる店</p> 	<p>1 味わいタイム</p> <p>例▶ 乾杯後 30 分はできたて料理を楽しむ</p> 
<p>2 注文</p> <p>食べられる分だけ注文する</p> <p>例▶ 小盛りメニューやハーフサイズを活用</p> 	<p>2 楽しみタイム</p> <p>例▶ 料理を食べることも忘れず、全員で親睦を深める</p> 
<p>3 食事</p> <p>料理をおいしく食べきる</p> <p>例▶ みんなでシェアして食べきり</p> 	<p>3 食べきりタイム</p> <p>例▶ お開き前の 10 分間は、もう一度料理を楽しむ</p> <p>例▶ 幹事は「食べきり」を呼び掛ける</p> 

資料：消費者庁作成

SDGs 持続可能な開発目標

SDGsとは、国連加盟国が2030年までに達成する持続可能でより良い社会の実現を目指す世界共通の目標で、その中には、「食品ロス削減」も位置付けられています。



残さず食べきろう！ 「3010(さんまるいちまる)運動」

「3010運動」とは宴会時の食べ残しを減らす取組です

〈開始後30分〉

席を立たずに料理を楽しみましょう

〈終了10分前〉

自分の席に戻って再度料理を楽しみましょう