

今日から  
実践!

# 食品ロス削減

家庭  
編

「必要な量だけ購入」して  
「食べきる」ことが削減のポイントです。

買物

## 事前に手持ちの食材と期限をチェック

▶メモ書きや携帯・スマートフォンで撮影した画像が有効

## 必要な分だけ買う

▶まとめ買いを避け、必要な分だけ買って、食べきる

## 期限表示を知って賢く買う

▶すぐ使う食品は、商品棚の手前から取る



保存

## 最適な保存場所に

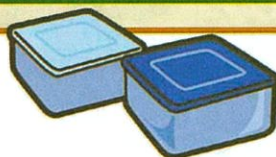
▶保存方法に従って最適な場所に保存

## すぐ下処理して適切に保管

▶すぐに食べる予定の無い場合は、1回に食べる量で小分けにして冷凍

## ローリングストック法

▶ふだん食べている食品を少し多めに買い置きして、食べたならその分を買い足す



調理

## 食品の特徴を知って無駄なく使う

▶野菜を無駄なく使う（皮ごと、茎、種）

## 作りすぎない工夫をしよう

▶予定や体調にも配慮

## 残った料理はリメイク

▶定期的に冷蔵庫や食品庫を整理する日を決める  
(例：毎月●日は冷蔵庫の残り物でお好み焼きデー)

クックパッド消費者庁のキッチン(公式ページ)で  
リメイクレシピ公開中。詳しくはQRコードへ



ご家庭からの食品ロスを計量し、記録するだけでも気づきが得られます。  
まずは一週間、記録してみましょう。記録様式がダウンロードできます。



志布志市・志布志市衛生自治会

# 食品ロスを減らしましょう

あなたも1日でお茶碗約1杯分の  
食べものを無駄にしているかも?!



## 令和元年10月1日「食品ロスの削減の推進に関する法律」施行

本法律は、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。

📍🇯🇵 日本では、本来食べられるのに捨てられる食品、いわゆる「食品ロス」が年間約600万トン発生しています。毎日、(大型10トン)トラック約1,640台分の食品を廃棄している計算です。

📍🇯🇵 消費者庁では、食品ロスを減らすための様々な情報を発信しています。

詳しくは、消費者庁ウェブサイトをご覧ください。



食品関連事業者も、過剰在庫や返品等によって発生する食品ロスの削減に向けて動き出しています。消費者の皆様も、食品ロスの削減に向けてご協力をお願いします。

# 食品ロスについて知ろう

## 食品ロスとは？

食べられるのに捨てられている食品ロスのこと。  
日本では、年間約600万トンの食品ロスが発生しています。  
食品ロスの中には、手付かずの状態ですべて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。



捨てられた手付かずの食品例 ~京都市提供~

## 食品ロスの約半分は家庭から

日本の食品ロス量 年間約600万トンのうち、約300万トンは家庭から発生しています。  
日本人一人当たりで換算すると、年間約50kg、毎日お茶碗約1杯分(約130g)の食べものを捨てている計算になります。  
食品ロス削減のためには、家庭での取組が重要です。



### 捨てられやすい食材

- 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・消費期限が切れていた

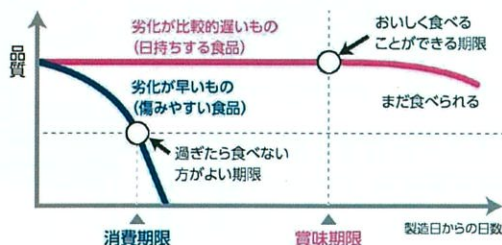
平成29年度徳島県における食品ロス削減に関する実証事業の結果より

# 食品ロスを減らす行動をしてみよう

## 食品の期限表示を正しく理解する

食品の期限表示は、「消費期限」と「賞味期限」の2種類があります。  
いずれも開封していない状態で、表示されている保存方法で保存した場合の期限が表示されています。  
**消費期限**は、「食べても安全な期限」、**賞味期限**は、「おいしく食べることができる期限」です。  
**賞味期限**は、過ぎててもすぐに廃棄せずに自分で食べられるかどうかを判断することも大切です。

### 消費期限と賞味期限のイメージ



通常、消費期限及び賞味期限は「年月日」を表示しますが、賞味期限を表示すべき食品のうち、製造日から賞味期限までの期間が3か月を超えるものについては、「年月」で表示することが認められています。

## 食品ロス削減に効果的な方法

ご家庭からの食品ロスを計量し、記録するだけでも気づきが得られます。また、以下の取組も有効です。

まずは一週間、記録してみましょう。記録様式はこちら。

- 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。
- 肉や魚の保存方法を工夫する。



平成29年度徳島県における食品ロス削減に関する実証事業の結果より

## 調理で作りすぎない 余ったら作り替える

もし、食べきれなかった場合は、他の料理に作り替えるなど、献立や調理方法を工夫しましょう。  
詳しくはQRコードへ

料理レシピサイト「クックパッド」内の「消費者庁のキッチン(公式ページ)」



今日から  
実践!

# 食品ロス削減

外食  
宴会  
編

適量を注文して、

おいしく「食べきる」ことが削減のポイントです。

外食

## 食品ロス削減に積極的に取り組むお店を選ぶ

- ▶ 料理の量を選べる、食べきれない料理を持ち帰りできるお店を選択

## 食べられる量を注文する

- ▶ 店員さんとコミュニケーションをとり、食べきれる量を注文
- ▶ 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皿に盛る

## おいしく食べきる

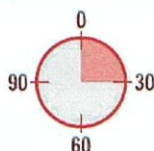
- ▶ 家族やグループで食事の際は、シェアすることも一案

## 予想外に多かった・食べきれなかった

- ▶ 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!

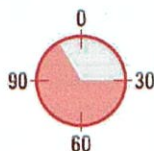


## 宴会やパーティのときは30・10



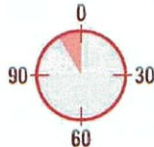
### ① 開始30分間は味わいタイム

- ▶ 乾杯後30分間は、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



宴会