

計ってみよう!

家庭での 食品ロス

食品ロス削減マニュアル
～チェックシート付～

P02.03 徳島で行った調査の結果

P04.05 まずは記録! チェックシート

P06.07 お買い物

P08.09 エコクッキング

P10.11 整理整頓

P12.13 保存方法

P14 参考になるサイト紹介

P15 食品ロスの現状



消費者庁

Consumer Affairs Agency, Government of Japan

徳島で行った調査の結果

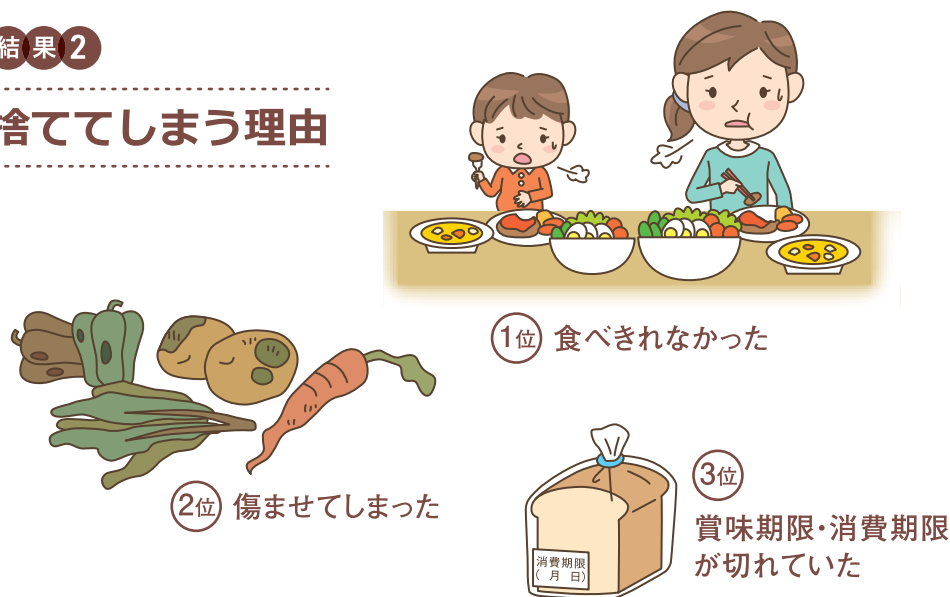
結果1

家庭で捨てられやすい食品



結果2

捨ててしまう理由



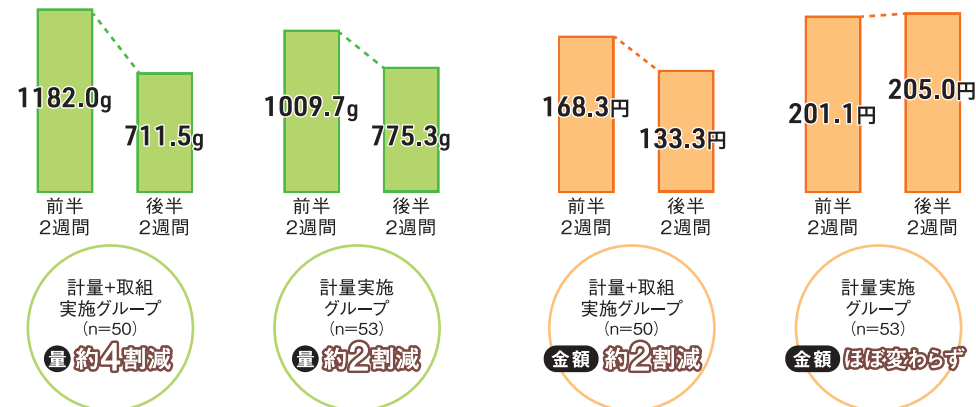
モニター家庭を2つのグループに分け、4週間の調査を実施。双方のグループに食品ロスの計量とその記録を依頼し、一方のグループには2週間後に食品ロス削減の取組を実施していただき、前後2週間の食品ロス量を比較。

※「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

結果3

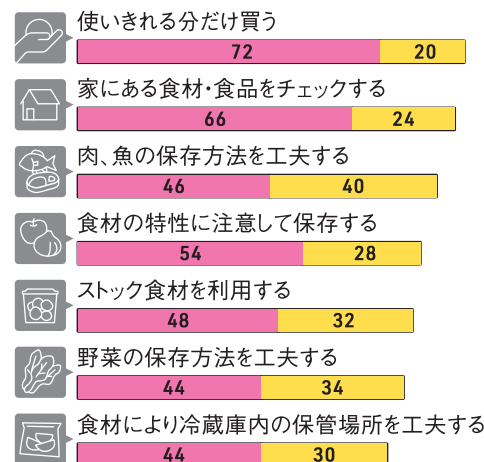
食品ロスの量と金額の変化

1世帯当たりの食品ロス量と金額(飲料を除く)(g/2週間)



結果4

実践しやすく効果がある取組は「使いきれ的分だけ買う」こと



効果がある やや効果がある (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

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
- 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よう。
- 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よう。最初の時と違いが出れば大成功!

良いのか、考えてみよう。



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良かった
/											
/											
/											
/											
/											
/											
/											
/											
/											
/											
/											

あなたはどのタイプ？

作りすぎタイプ

- 野菜や肉はまとめて買いすることが多い
- おかずはまとめて大皿に盛りつけて出す
- 新しい調味料や珍しい食材は試したい
- 料理やお菓子作りが大好き
- その時の気分で献立を決める

お買いもの
6・7ページへ

エコクッキング
8・9ページへ

買いすぎタイプ

- 買いものに行くのが大好き
- 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
- 使う前に野菜がしなびてしまうことがある
- 新しい調味料や珍しい食材は試したい

お買いもの
6・7ページへ

保存方法
12・13ページへ

ためこみタイプ

- 冷蔵庫も冷凍庫も食品庫も常に一杯だ
- 使いかけ、食べかけの食材がたくさんある
- 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わからないことがある

お買いもの
6・7ページへ

整理整頓
10・11ページへ

よくばりタイプ

- 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することが多い
- 冷蔵庫、冷凍庫、食品庫の中に、いつか食べるかも？と思っている食品がたくさんある

エコクッキング
8・9ページへ

保存方法
12・13ページへ

片づけ苦手タイプ

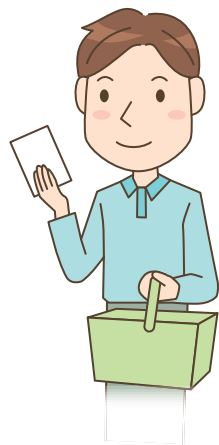
- 買ってきた食材はそのまま冷蔵庫や食品庫に入れる
- 買ってあるはずの食品をどこに置いたかわからないことがある
- お惣菜や混ぜるだけの調理食材をよく使う

お買いもの
6・7ページへ

整理整頓
10・11ページへ

自分なりの続けられる方法を見つけよう。



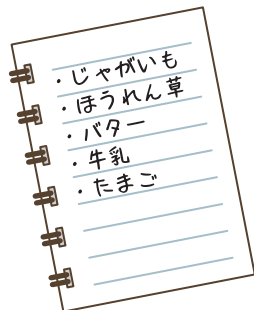


1 買いものに行く前には家にある食材をチェックしてから！

まずは家のなかのどこに、どんな食材・食品があるかを把握しましょう。冷蔵庫、冷凍庫、食品庫、床下収納などを確認してみましょう。

おすすめ

スマホで冷蔵庫や食品庫の写真を撮って買いものに行くのもよいでしょう。



買いものして帰ってきたら、同じものが家にあったことがあります…



2 家にある食材を優先的に使うことを考えて

家にある食材を使った献立を考えてみよう。

おすすめ

食材名を入力してレシピを検索。

じゃがいも 牛乳 レシピ 検索



3 使いきれ的分だけ買うようにしましょう

今日使うもの、補充する食材など、メモを活用して使いきれ的分だけ買いましょう。

おすすめ

カット野菜は割高感がありますが、少量だけ必要な場合には利用してみてもいいか。切らずにそのまま使えるのも便利。



空腹時やイライラしているときに買いものに行くと、ついつい多く買いがちになるので、注意ね。

4 期限表示を知って賢く買おう

食材の購入時には利用予定と照らして、期限表示を確認しましょう。

おすすめ

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食品は、スーパーやコンビニエンスストアの棚の手前から取ることを習慣にしてみましょう。

消費期限や賞味期限が近いものが売れ残ると、お店で廃棄され、食品ロスになります。

人や社会、環境のことも考えて買いものができるとうれしいですね。

商品棚の「てまえどり」の呼びかけ

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。ただし、買いすぎには注意しましょう。



消費者庁、農林水産省、環境省、一般社団法人日本フランチャイズチェーン協会との取組
写真提供: 一般社団法人日本フランチャイズチェーン協会

→ 期限表示については、P10「消費期限と賞味期限の確認」を読んで理解を深めましょう！

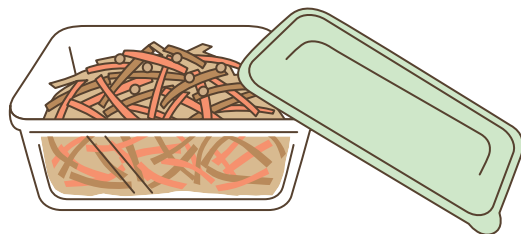
調理テクニック



1 作りすぎない工夫をしよう

家族の予定や体調を把握するのが大事だけど、どれくらい食べるかの調整が難しい。少なめに作って、足りない時は常備菜を出動させよう！

常備菜 レシピ 検索



2 在庫一掃の日をつくって食べきろう

日を決めて、家にあるものだけで料理をすることで冷蔵庫もすっきり。余っている料理で何ができるかチャレンジしてみよう！

○						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

在庫一掃の日

残り野菜の具だくさん
みそ汁や、残り物のお好み焼きなんかも
おいしそう。



3 残った料理をリメイクしよう

料理レシピサイト クックパッド「消費者庁のキッチン」にリメイク料理のレシピが掲載されているよ。

消費者庁のキッチン 検索



わたしは、晩ごはんの残りのおかずは、翌日のお弁当に入れることが多いわ。



【リメイク】ポテトのミートソースグラタン



材料（4人分）
じゃがいも……………中3個
ピザ用チーズ……………40g
ミートソースの残り……80～100g
パン粉……………大さじ4
パセリ……………少々
バター……………適量

- ①じゃがいもは1cm程度の角切りにして、楊枝が刺さる程度軽くゆでるか蒸す。耐熱性のグラタン皿にバターを薄く塗っておく。
- ②切ったじゃがいもをグラタン皿に並べ、ミートソース、ピザ用チーズ、パン粉、パセリをのせる。
- ③表面に焦げ目がつく程度、オーブンで焼く。

4 野菜をムダなくつかってみる！

野菜はここまで食べられますよ！

- ・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。
- ・大根の葉、かぶの葉：細かく刻んでちりめんじゃこやかつお節と炒めてふりかけに。
- ・大根、にんじん、かぼちゃ：皮まで食べられる。
- ・ピーマン：種はそのまま調理して大丈夫。
- ・ブロッコリー：茎部分も食べやすく切れば料理に使える。
- ・きのこ：石づき、おがくずがついている部分さえとりのぞけばOK。



1 食品をカテゴリ分けする

まず、食品庫のものを調味料、麺類、乾物、粉もの、飲みもの、非常食などにカテゴリ分けしましょう。

冷蔵庫は、定番食材、調理予定の食材、期限の近いもの、食べかけのもの、小さいものなどに分類しましょう。

2 それぞれの置く場所を決める

置き場所を決めて、表示をしましょう。

- ✓ ジャンルごとにグループ収納
- ✓ 同じものは1か所に
- ✓ 目で見えて分かる表示を
- ✓ 複数在庫がある場合には、手前に期限が近いものを
- ✓ 整理方法に迷ったらスーパーの陳列を参考に

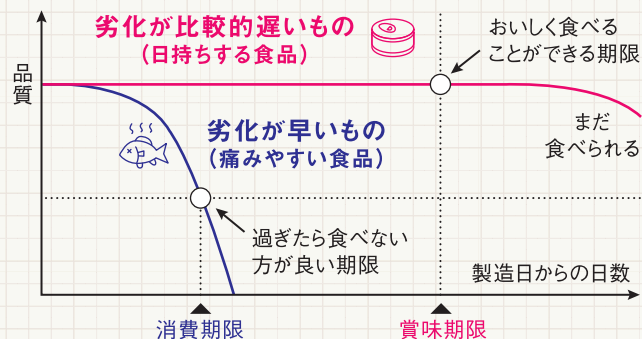
消費期限と賞味期限の確認

食品の期限表示は、「消費期限」と「賞味期限」の2種類あります。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。

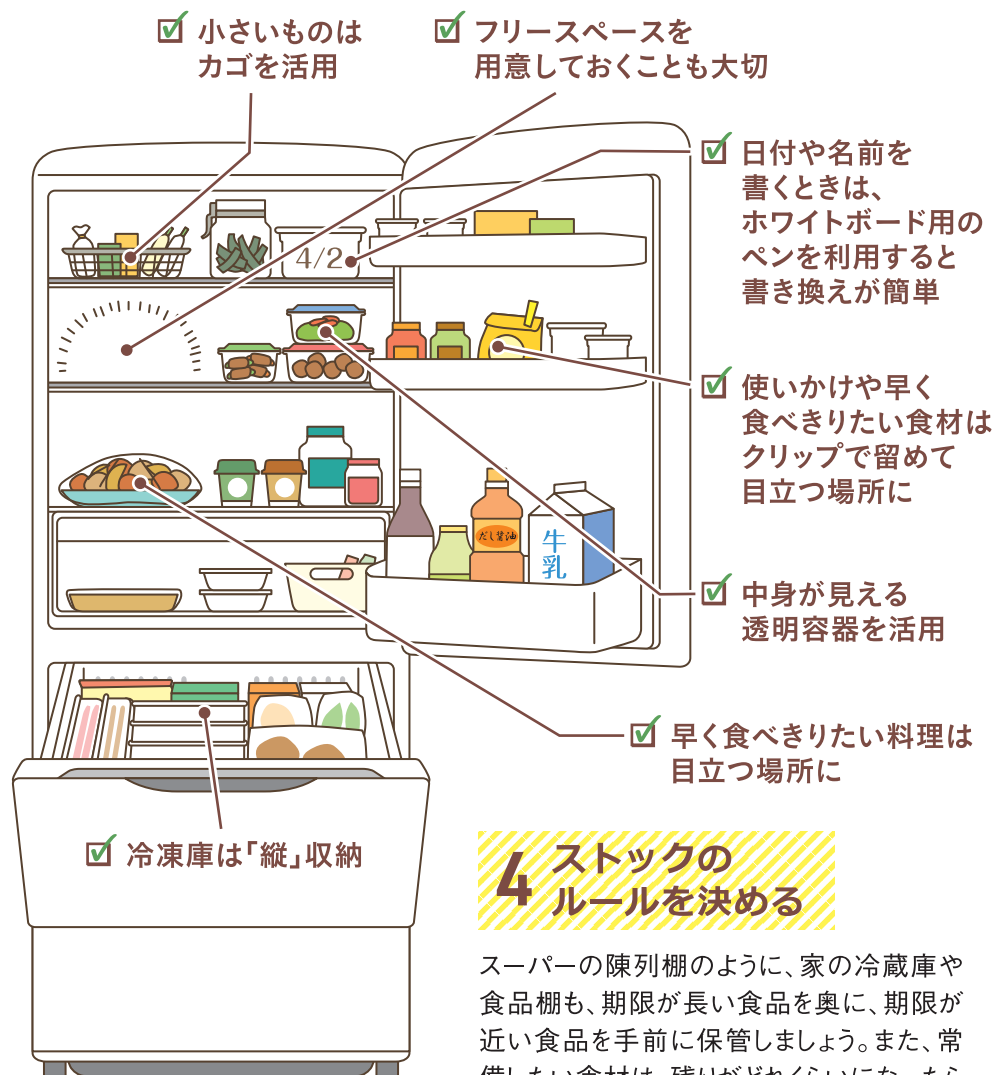
消費期限は「食べても安全な期限」、賞味期限は「おいしく食べることができる期限」です。

賞味期限を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、清涼飲料水、菓子（賞味期限180日以上）、カップ麺など一部の食品には「年月」表示もあります。



4 ストックのルールを決める

スーパーの陳列棚のように、家の冷蔵庫や食品棚も、期限が長い食品を奥に、期限が近い食品を手前に保管しましょう。また、常備したい食材は、残りがどれくらいになったら補充するかなど、ルールを決めておくと良いでしょう。

おすすめ

災害備蓄品は、買った時に「〇年〇月〇日」に入れ替える」など、表示しておきましょう。

今度の週末に、家族みんなで整理してみようかな！

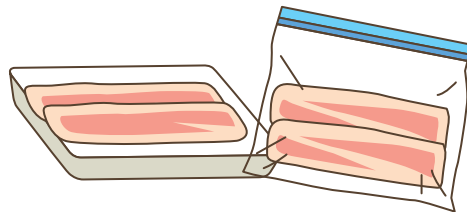


3 とりあえずのスペースを作る

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。

- 1 買った(もらった)すぐに下処理しよう
- 2 新鮮なうちに冷凍して、解凍後もすぐに調理しよう
- 3 使うときのことを考えて保存の仕方を考えよう
- 4 冷凍できる食品を知ろう

肉と魚の冷凍・解凍の方法



- ① トレーから出して、使う分ごとにラップで包んだり、フリーザーバッグに入れて冷凍しましょう。
- 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 アルミのトレーに載せたり、アルミホイルで包むと、熱が伝わりやすいので、早く凍ります。
- ④ 室温で解凍させると菌が繁殖しやすくなるので、冷蔵庫に入れてゆっくりと解凍しましょう。

短時間で解凍したい場合は、フリーザーバッグのまま流水に当てて解凍する方法や、電子レンジの「解凍」機能を使う方法があります。ドリップが出てしまうことがあるので、状態を確認しながら、解凍しましょう。

きのこも冷凍して保存

しめじ・しいたけなどのきのこ類は、水で洗わずに、根元を切り落とし、食べやすい大きさにカットし冷凍庫へ。調理する時は、冷凍のまま調理しましょう。

葉物野菜は生のまま冷凍可

小松菜・ほうれんそうなどは使いやすい大きさに切り、冷凍庫へ。冷凍するとシャキッとした食感を楽しむような料理には不向きなので、みそ汁や鍋物用に。

少量の薬味は冷凍がおすすめ

長ねぎは水分が多いので、キッチンペーパーを1枚入れて霜を予防し冷凍。しょうがやにんにくは使いやすい大きさにカットし、冷凍保存。そのまますりおろして使えます。

ちょっとしか使わない野菜も、冷凍しておけば、また買わなくてすむよね。



レモンもまるごと冷凍できる

丸ごと又は、使いやすく輪切りやくし型切りにして、ひとつずつラップでくるみ、フリーザーバッグに入れて冷凍庫へ。冷凍すると、皮の苦みが出にくいので、飲みものや料理に使えます。

トマトもまるごと冷凍できる

加熱調理するなら冷凍がおすすめ。丸ごと冷凍したトマトを水につけるだけで、皮むきができます。熟しすぎて柔らかくなったトマトも、半分凍らせると、すりおろしや細かく刻むこともできます。

水分の多い野菜は、乾燥から防ぐ

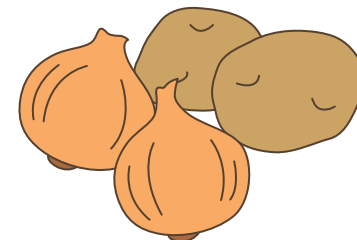
白菜、キャベツ等は、乾燥しないように芯や切り口にキッチンペーパーを湿らせたものをかぶせて、ラップで包んでから野菜室で保管すると長持ちします。

パンの保存方法

すぐ食べきれない場合は、ひとつずつラップやアルミホイルにくるんでフリーザーバッグに入れて冷凍庫へ。自然解凍するとふんわりと焼けるのでおすすめです。凍ったままトースターで焼いてもOK。

じゃがいも、玉ねぎ、さつまいもは冷暗所で保管

成長してしまい、芽が出やすくなるので光に当たらないようにしましょう。腐りやすくなるので、湿気がないように新聞紙にくるんで冷暗所に保管しましょう。



参考になる書籍や

ウェブサイトなどを活用しましょう

家庭から、どんな食品ロスが出てしまっているかを見直し、それを繰り返さないよう工夫することが重要です。自分に合った削減方法を探してみてください。
これからも楽しんでお買いもの、お片付け、料理をしましょう！

検索
ワード

・食材 保存 テクニック ・食品 収納 ・冷蔵庫 整理
・野菜 保存方法 ・節約 レシピ ・リメイク 料理
・消費者庁 食品ロス削減

検索



それでも残った食材をいかす方法！



知っていますか？ 「フードドライブ」、「サルベージ・パーティ」

お中元やお歳暮で、
もらった缶詰なんか
いいかもね。



フードドライブとは
家庭で余っている食べものを持ち寄り、地域の福祉団体やフードバンクなどに寄付する活動です。全国では、スーパーマーケットや地方公共団体に常設の専用BOXが設置されているところもあります。定期的に受付をしている施設や団体、イベント会場など、あなたの地域にも、フードドライブを行っているところがないか調べてみませんか？

サルベージ・パーティ

家庭で余っている食材を持ち寄って調理した料理で、パーティをすることをサルベージ・パーティと言います。参加者で調理したり、プロのシェフが調理してくれる会もあります。そのままだと捨てられてしまったかもしれない食材が、おいしい料理に変身するだけでもワクワクしますね。みなさんもぜひ、お試しあれ。

楽しそうやってみたい！
SNSでも人気のハッシュタグなんだって！



食品ロスの現状

「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。



日本の食品ロス量は年間500万吨程度
年間1人当たりの食品ロス量は約40kg
毎日おにぎり1個分（国民全体で約1.2億個分）の
食べものを捨てている計算となる

ちなみに、世界中で捨てられる食品は1年間に約13億トン。世界の人々が食べるために生産された食料の約3分の1に当たります。

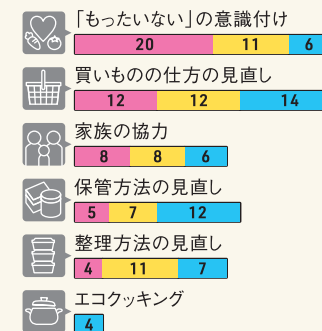
食品ロスの半分は家庭から

日本の食品ロス量は年間500万吨程度のうち、約半部分が家庭から発生しています。

わたしたち一人一人が、食品ロス削減をしていきましょう。



食品ロス削減に大切だと思うもの



■ 1位 ■ 2位 ■ 3位（回答数） n=50

計量+削減取組実施グループ
「食品ロス削減に大切だと思う上位3つを選んでください。」において、1位に選ばれた回答が上位の項目

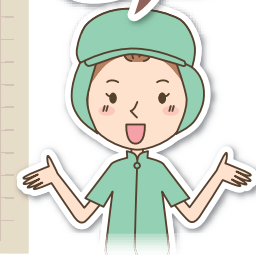
※「平成29年度徳島県における食品ロス削減に関する実証事業」の結果より

memo

食品製造業・卸売業・小売業、外食産業の取組

- ・食品製造業・卸売業・小売業における納品期限の見直し
- ・食品リサイクル法により、食品廃棄物の量を減らしたり、肥料等に再生利用することが求められている
- ・容器包装の改善による、鮮度保持期限の延長や、個包装化商品の開発
- ・印字ミスや外箱の変形等で販売できない食品をフードバンクへ寄付し、必要としている人や施設への提供
- ・小盛り、小分けメニューの採用、宴会での食べ残し対策

食品メーカーや
外食店でも、いろんな
取組を行っています。



わたしの食品ロス発生タイプと改善のポイント

自分なりに、
続けられる方法を
書いてみて。



紹介しています。

また、様々な取組事例も

情報発信をしています。

食品ロス削減に向けた

プロジェクト」では

食べもののムダをなくそう

「食品ロス削減」

消費者庁ウェブサイトの

制作

消費者庁

消費者教育推進課

東京都千代田区霞が関3-1-1 TEL.03-3507-8800(消費者庁代表)

新未来創造戦略本部

徳島県徳島市万代町1-1 10F TEL.088-600-0000(代表)

令和6年3月版

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

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。