

10月 食品ロス削減月間

NO-FOODLOSS PROJECT

10月30日食品ロス削減の日



全部食べてくれて、ありがとう

全部食べてくれると、うれしいな…



※おにぎりは、撮影後に食べきりました。



食べられるのに捨てられてしまう食品を減らしましょう。



NO-FOODLOSS PROJECT

食品ロス削減国民運動ロゴマーク「ろすのん」は、食品ロス削減を積極的に取り組む
意思表示として使うことができます。



消費者庁
Consumer Affairs Agency, Government of Japan



Ministry of Agriculture,
Forestry and Fisheries
農林水産省



環境省
Ministry of the Environment



食品ロスとは、本来食べられるにも関わらず捨てられてしまう食品のことです。

年間1人あたりに換算すると「51kg」、それは年間1人あたりの米の消費量（約54kg）に相当。1日あたりではご飯茶碗約1杯分です。



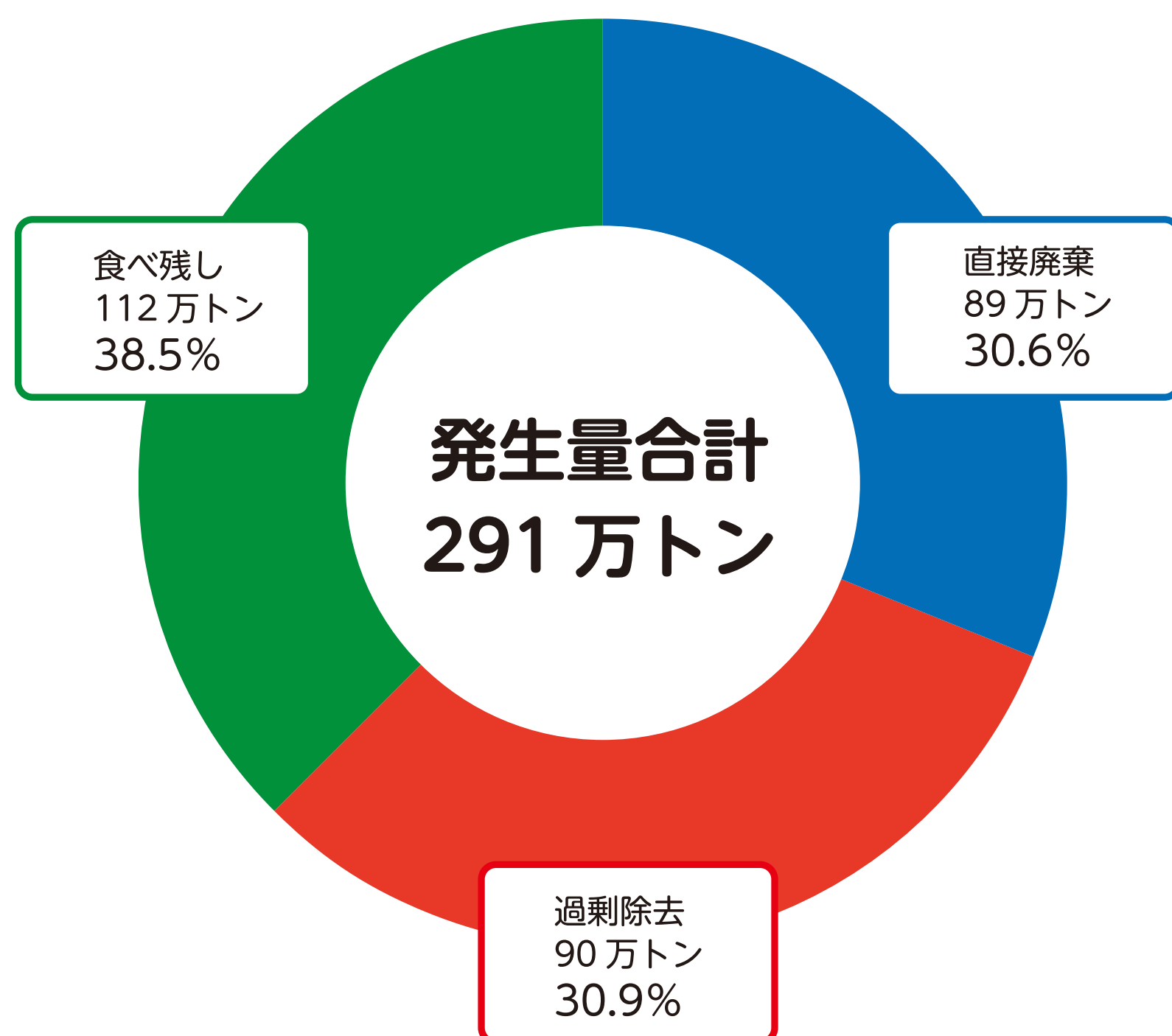
発生状況及び発生要因

日本では、年間約643万トンの食品ロス

家庭から約291万トン、事業者から約352万トン発生しています。
家庭も事業者も双方の取組が必要です！

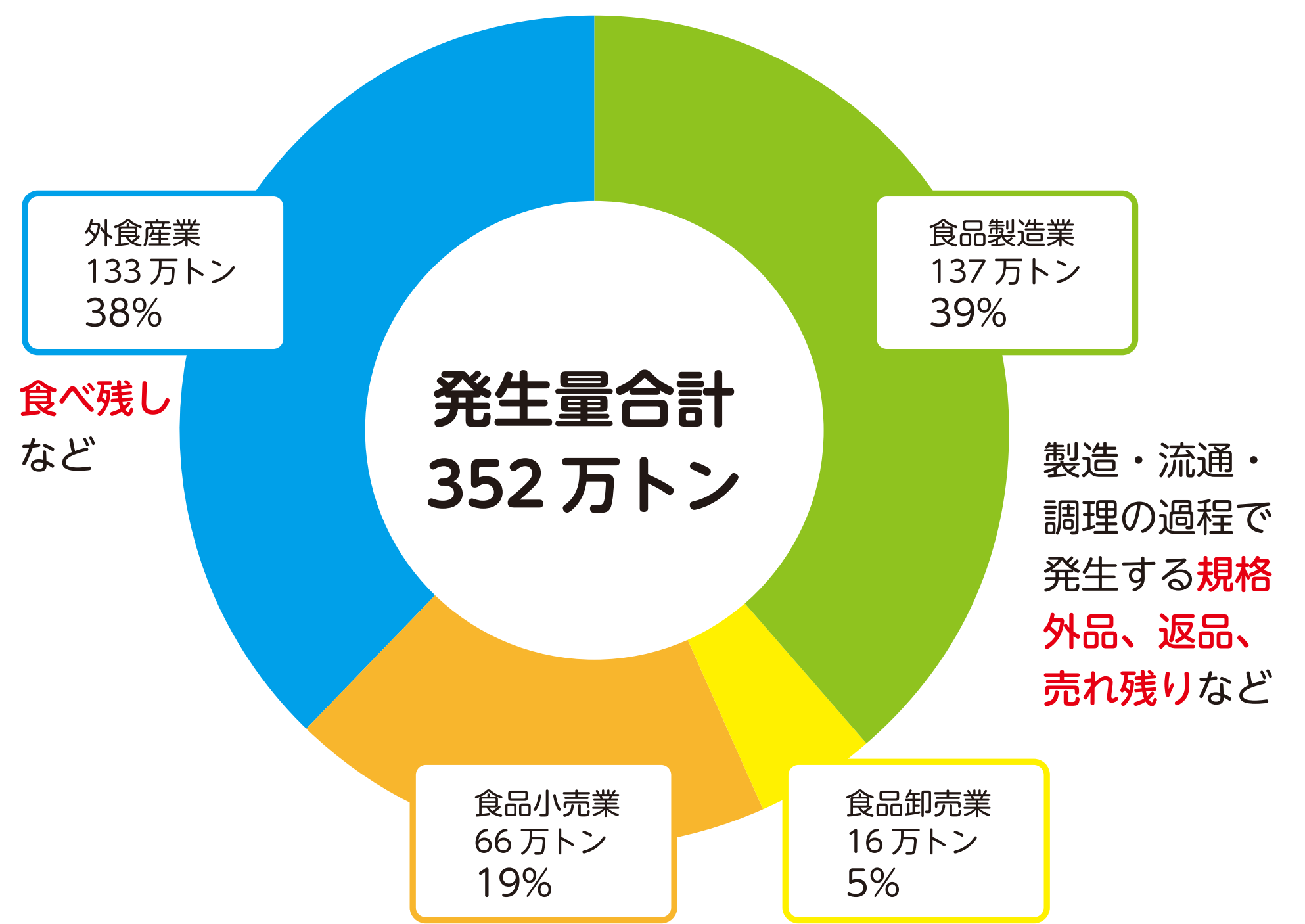
家庭系食品ロスの内訳

(平成28年度推計)



事業系食品ロス（可食部）の業種別内訳

(平成28年度推計)



(出典) 環境省・農林水産省資料

2019年5月「食品ロス削減推進法」が成立、10月を「食品ロス削減月間」と定め、国民運動として食品ロスの削減を推進しています。また、政府では2030年度までに食品ロスを半減させる目標を掲げています。国や地方公共団体、事業者、消費者など、様々な立場において主体的にこの課題に取り組み、食べ物を無駄にしない意識と行動がとても重要です。

家庭での「食べ残し」「直接廃棄」「過剰除去」を減らしましょう。



食べ残し

食卓にのぼった食品で、
食べ切れずに廃棄されたもの



直接廃棄

賞味期限切れ等により使用・
提供されず、手つかずのまま
廃棄されたもの



過剰除去

大きく切り取られた野菜のへたなど、
不可食部分を除去する際に過剰
に除去されたもの

賞味期限と
消費期限の
違い、ご存
知ですか？

「消費期限」は過ぎたら食べない

お弁当、サンドイッチ、生めん、ケーキなど
いたみやすい食品に表示

「賞味期限」は食べられるかを、
五感を使って判断する

スナック菓子、カップめん、缶詰 など品質が
比較的にいたみにくい食品に表示

あなたはこんな買い方をしていませんか。チェックしてみましょう！



- ☐ 買い物リストは面倒なので作らない
- ☐ 冷蔵庫の中や食品ストックを確認しないで買い物に出る
- ☐ 賞味期限が先の商品（製造日が最近のもの）を探し棚の奥から取る
- ☐ 野菜や果物を必要以上に手でさわりまくる
- ☐ スーパーで一度カゴに入れたものを戻す時に、適当な場所に放置する
- ☐ おまけが欲しいので、食べたくもないおまけ付き食品をたくさん買う
- ☐ 1個で足りるのに2個まとめて安く売っている方を買う、あとで無駄になって捨てる
- ☐ 野菜を買うとき半分や4分の1で足りるのに、1個の方が割安なのでそちらを買う
- ☐ お腹が空いているときに買い物に出て、どれもおいしそうで買いすぎてしまう
- ☐ 「数量限定」「期間限定」という謳い文句につられてたいして欲しくないものを買ってしまう
- ☐ 安くなっているからといって、そこに並んでいる商品を買ってしまう

12項目中該当するものが・ゼロ～1項目……優秀です。クリエイティブな買い物のエキスパートです。

・2～5項目……まあまあです。

・6項目以上……あなたの買い物は、食品ロスを増やすことに加担しています。

日頃の買い物習慣を見直しましょう。

日常生活のなかで、食品ロスを減らすためにできることをあげてみました。

空腹で買い物に行くと**買い物量が増える**とのデータもあります



買い物時

大袋等での買いすぎ、使う予定のないものの衝動買い、家にあるものとの重複など。

➡ お買い物に行く前に冷蔵庫の中を確認。買うものを整理してメモを作りましょう。

ほとんどの賞味期限は**2割以上短く**設定されている



冷蔵庫での保存

詰め込みによる野菜の傷み、奥に入れてしまっ忘れてるなど。

➡ 冷蔵庫の中を定期的にチェックするよう心がけましょう。

食材を無駄にしない**レシピ**があります



調理時

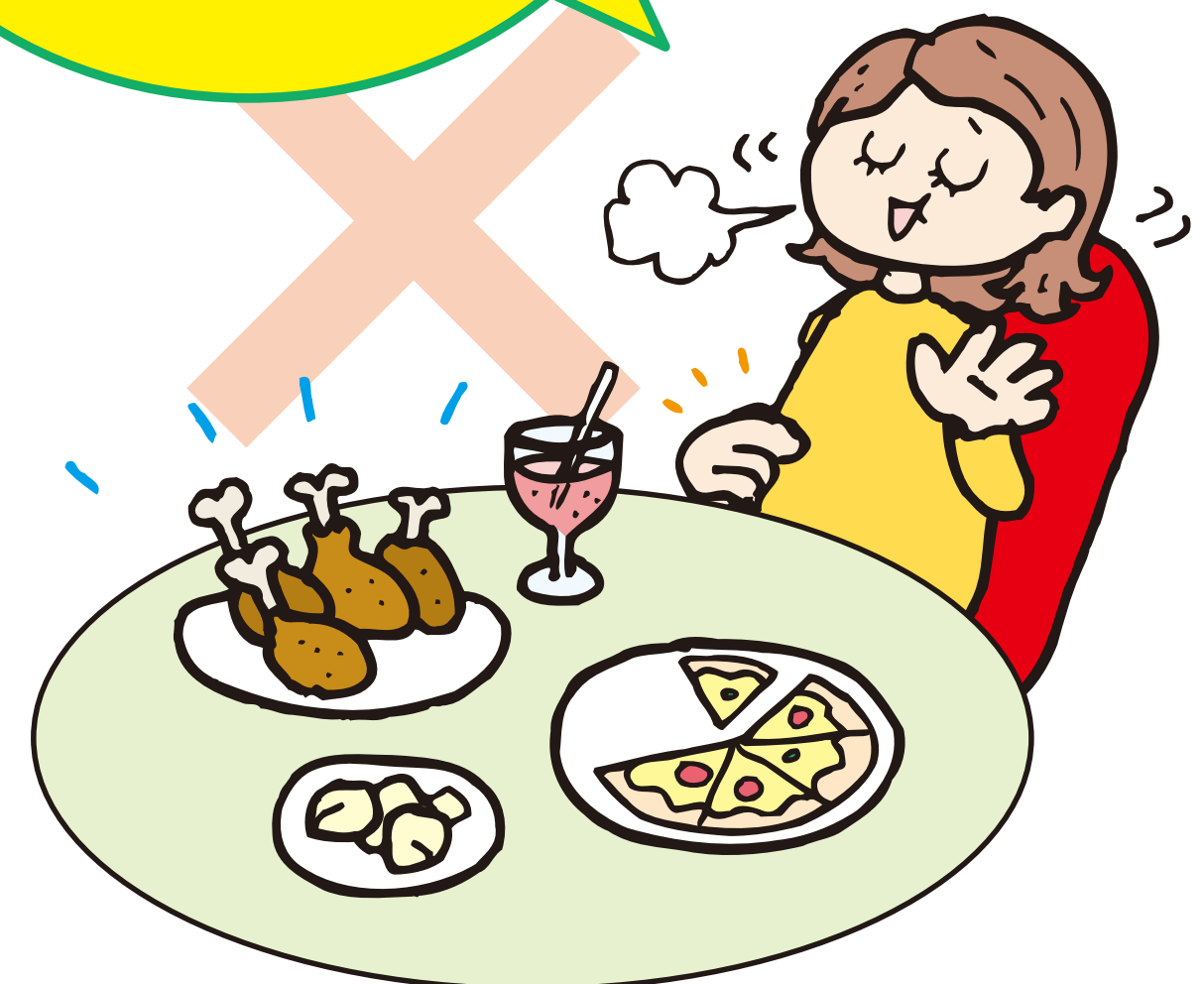
まだ食べられるのに捨ててしまう。使い忘れ、使える部分も切り落としてしまう。

➡ 地方公共団体や消費者団体から寄せられた「食材を無駄にしないレシピ」も参考にしてみましょう。

詳しくはこちら➡



残った料理を別の料理に変身させる**知恵**を持とう



食事時

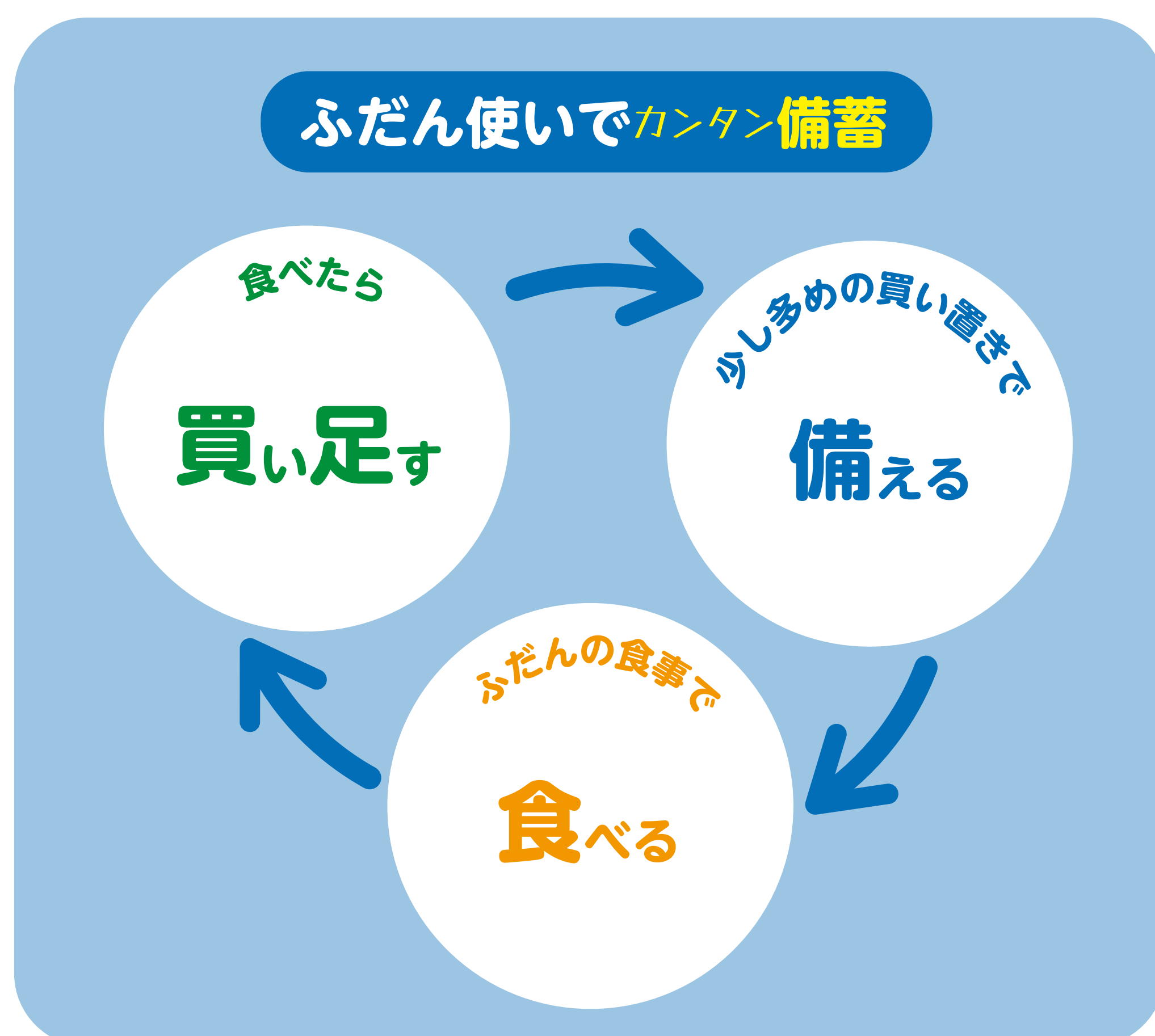
食べられない量を並べてしまう、好き嫌いで残してしまう、時間がなくて食べきれない。

➡ 作りすぎに注意し、食べきれる量を作りましょう。

防災への備えも食品ロスに しない備蓄のすすめ 「ローリングストック法」

備蓄のすすめ

食品ロス
にしない



(出典) 消費者庁資料

ふだん食べている食品を少し多めに買い置きして、
食べたらいきなり買い足すことを「ローリングストック法」と言います。

備える→食べる→買い足すことを繰り返して、上手に備蓄しましょう。
食べた分だけ補充することで、いつも一定量の備えができます。
ふだんから食べ慣れている食品だと、災害時にも安心して食べられます。

災害時のために備えておくといふ食料の備蓄は最低 3 日分、できれば 1 週間分必要とも言われています。そんな食料の備蓄に、ローリングストック法を実践してみませんか。
ローリングストック法向きの食品は、常温で保存ができ、食べるときにあまり手がかからないもの、消費期限は 1 年程度のものでも十分です。古いものから使って、買い足していくことで、いつもの買い置きの延長で備えられる利点があります。

備蓄の例：ペットボトルの水、レトルトごはん、レトルト食品（カレー、ハヤシライス、牛丼などの具材など）、乾麺（うどん、そば、そうめん、パスタ）、おもち（個包装のもの）、缶詰、魚肉ソーセージやチーズなどで常温保存できるもの、ドライフルーツ、チョコレートやビスケットなどのお菓子類 など

社会生活のなかで、食品ロスを減らすためにできることをあげてみました。

賞味期限を見て
奥の方から
商品を取って
ませんか？



**すぐ食べるものは
手前から取りましょう**
立派な食品ロス削減への取組です。

喋るのに夢中で
なかなか料理が
減って
いかない



3010 運動
宴会の最初 30 分、
最後 10 分は料理を楽しむ。

食材、料理人に
感謝して
料理を楽しむ



小盛りメニューや持ち帰りを活用
自分の食べきれる量を正しく把握して注文。
持ち帰る場合は自己責任で、その日のうちに
食べ切りましょう。

余った食材は
必要としている
方達へ贈る



**フードバンクへの寄付や
食べきり協力店等を利用**
食品ロスの削減に取り組んでいる
お店を積極的に利用しましょう。

食品ロスは皆様一人ひとりの取組が大切。できることからご協力をお願いします。



食品ロスポータルサイト

環境省では身のまわりの食品ロスについて、わかりやすく情報を集約した「食品ロス削減ポータルサイト」を設置しています。消費者の皆様が個人でできる食品ロス削減のための行動などもまとめているのでぜひご覧ください。

詳しくはこちら→



食品ロスダイアリー

食品ロス削減のためには、まずはご家庭からどのくらいの食品ロスが発生しているのかを把握するのが第一歩。食品ロスダイアリーは、自宅で発生する食品ロスを記録していただき買い物習慣や料理のやり方を考えるきっかけとしていただけます。

詳しくはこちら→



すぐたべくん

スーパーですぐ食べるものを購入する時は前から順番に取ってね！



3010 運動

宴会における大量の食品ロスを減らすため最初の30分と最後の10分、みんなで食べる時間を設けましょう。

今日から家庭でできる！ 食品ロスを減らすための10カ条 チェックしてみよう。



- ☐ 買い物前に、自宅の冷蔵庫や戸棚にある食品の種類と量を確認する
- ☐ 空腹の状態で買い物に行かない
- ☐ 買い物では、すぐ食べるものは手前（賞味期限が近いもの）から取る
- ☐ 「期間限定」や「数量限定」、まとめ買いに注意
- ☐ 調理のとき、食材を使い切る
- ☐ 作りすぎた料理は箸をつけずに保存。別の料理へ変身も！
- ☐ 賞味期限はおいしさの目安、五感を使って判断する
- ☐ 備蓄用食品は「ローリングストック法（サイクル保存）」で
- ☐ 外食時には、食べきれる量、サイズで
- ☐ 食材に感謝して、残さないように食べましょう

今日から始めよう！

（出典）「賞味期限のウソ 食品ロスはなぜ生まれるのか」著：井出留美

