

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

## 「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**523万トン**発生しており、この値は、国連世界食糧計画(WFP)による2021年の食料支援量(約440万トン)の1.2倍にもなります。日本の食品ロスは、事業者から**279万トン(53%)**、家庭から**244万トン(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

### 食品廃棄物

食品ロスに加え、  
魚や肉の骨など廃棄される食品を含む

### 食品ロス

まだ食べられるのに  
捨てられてしまう  
食品

食品ロス量  
(国民一人当たり)

年間**42kg**

年間一人当たりの  
米の消費量54kg

毎日**114g**

おにぎり一個分の  
食べものに相当

### ▶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

食品廃棄物等  
**2,402万トン**

うち食品ロス  
(可食部分と考えられる量)  
**523万トン**

事業系  
食品廃棄物等  
**1,670万トン**

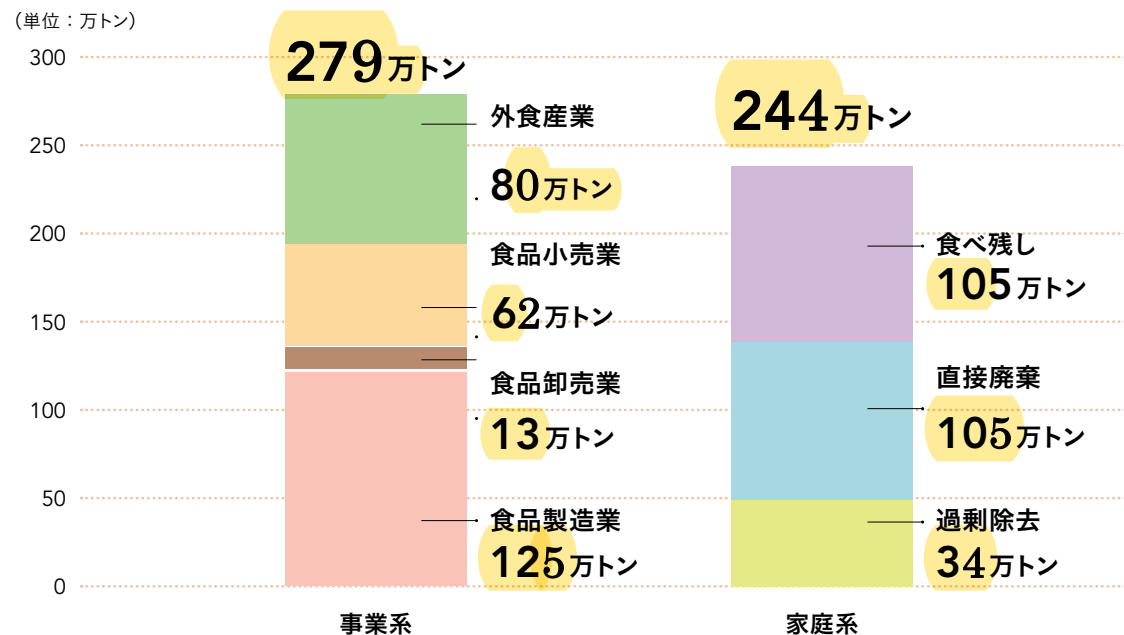
事業系食品ロス  
規格外品、返品、  
売れ残り、食べ残し  
**279万トン**

家庭系  
食品廃棄物等  
**732万トン**

家庭系食品ロス  
食べ残し、過剰除去、  
直接廃棄  
**244万トン**

### ▶食品ロスの内訳

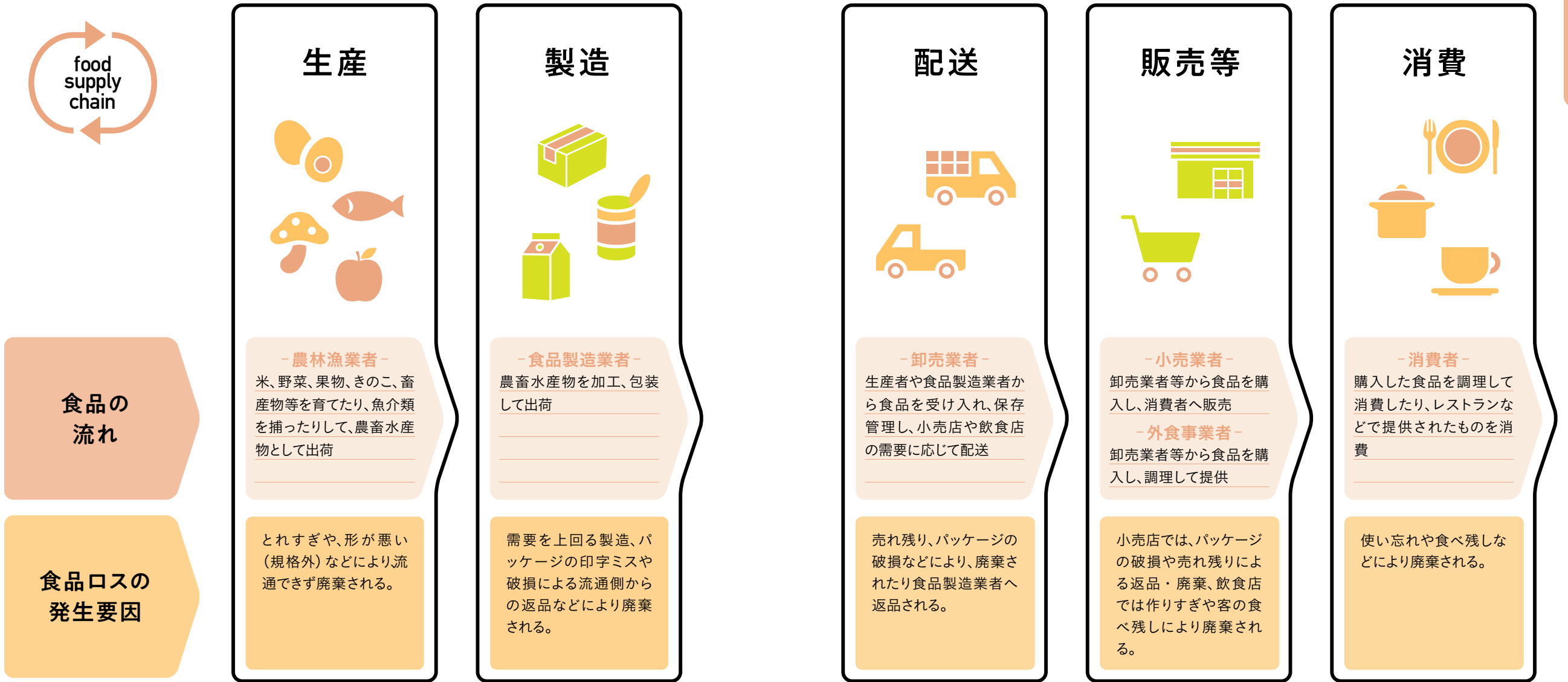
(単位：万トン)



資料：農林水産省及び環境省「令和3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

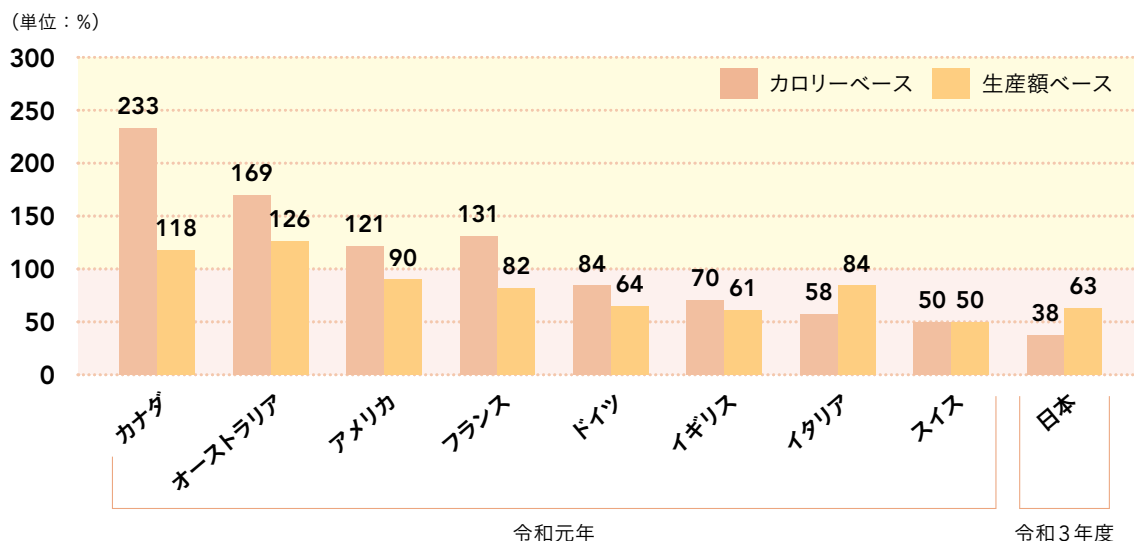
日本の食料自給率はカロリーベースで**38%**です。

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。

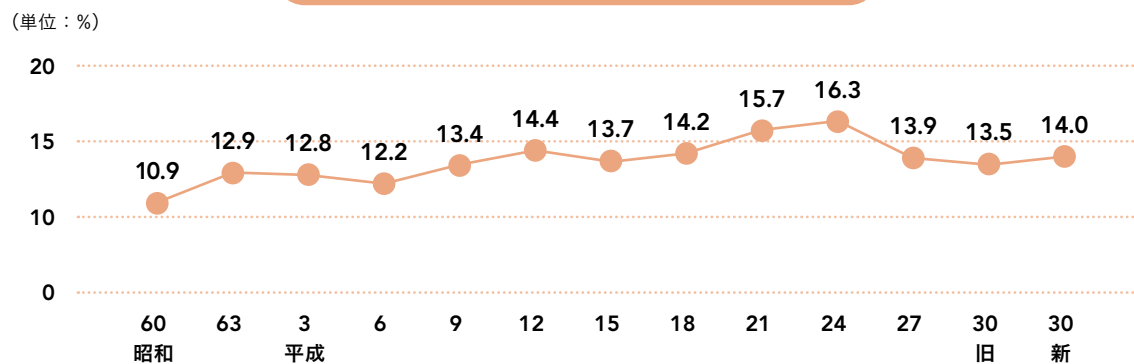
日々の食事に困っている子どもも少なくありません。

## 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

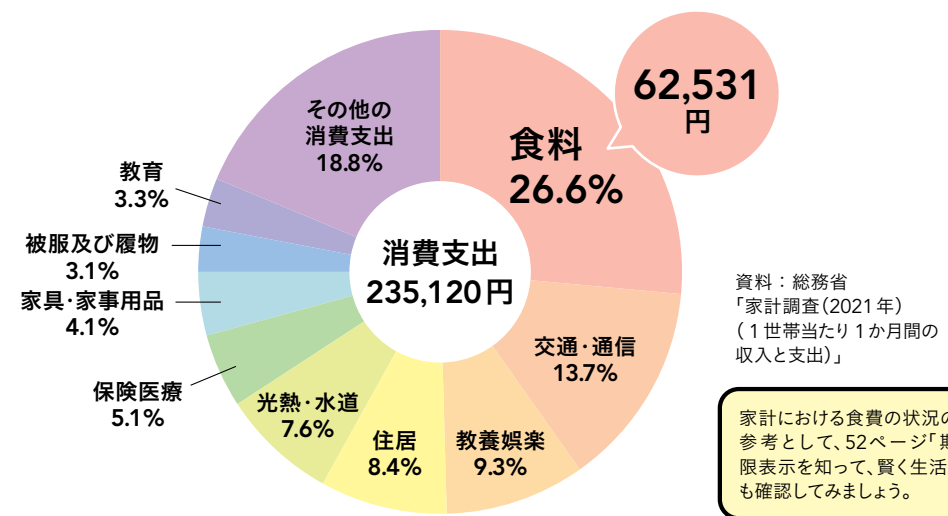


注：貧困率：OECDの作成基準に基づいて算出。貧困線(等価可処分所得の中央値の半分：122万円)に満たない世帯員の割合。  
 ※子どもとは17歳以下の者をいう。  
 平成30年(新)で示した数値は、OECDの所得定義の新基準(従来の可処分所得から更に「自動車税・軽自動車税・自動車重量税」、「企業年金の掛け金」及び「仕送り額」を差し引いたもの)に基づき算出。  
 資料：厚生労働省「2019年 国民生活基礎調査」

# 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



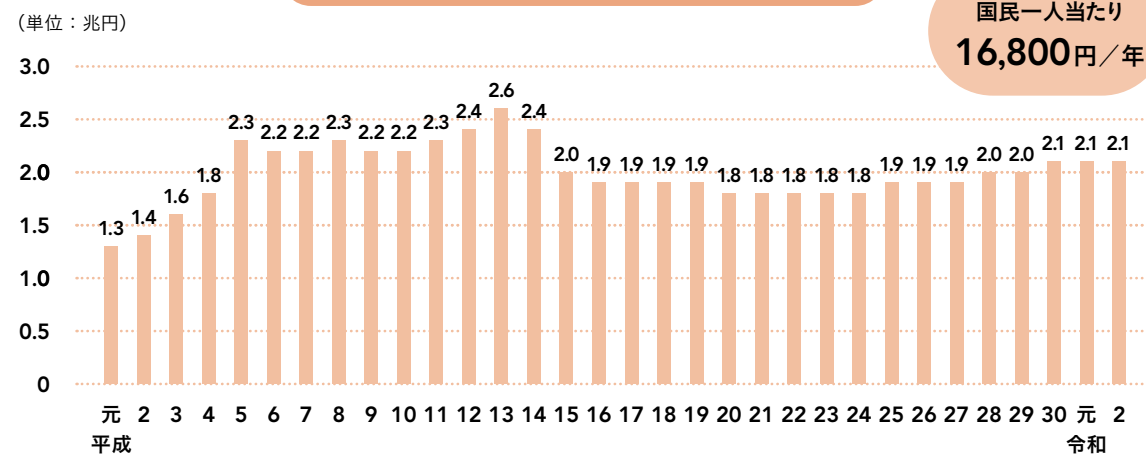
# 家庭からの食品ロスの行方

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。

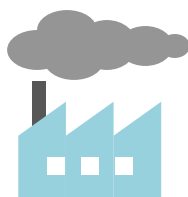
## 海外から多くの食料を輸入



食品ロスを含む  
一般廃棄物

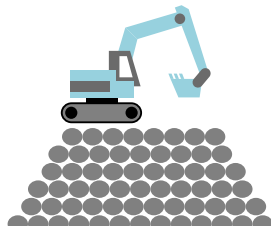


ごみ収集



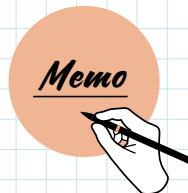
焼却

二酸化炭素の  
排出



埋立処分場

埋立処分場の  
ひっ迫



### POINT

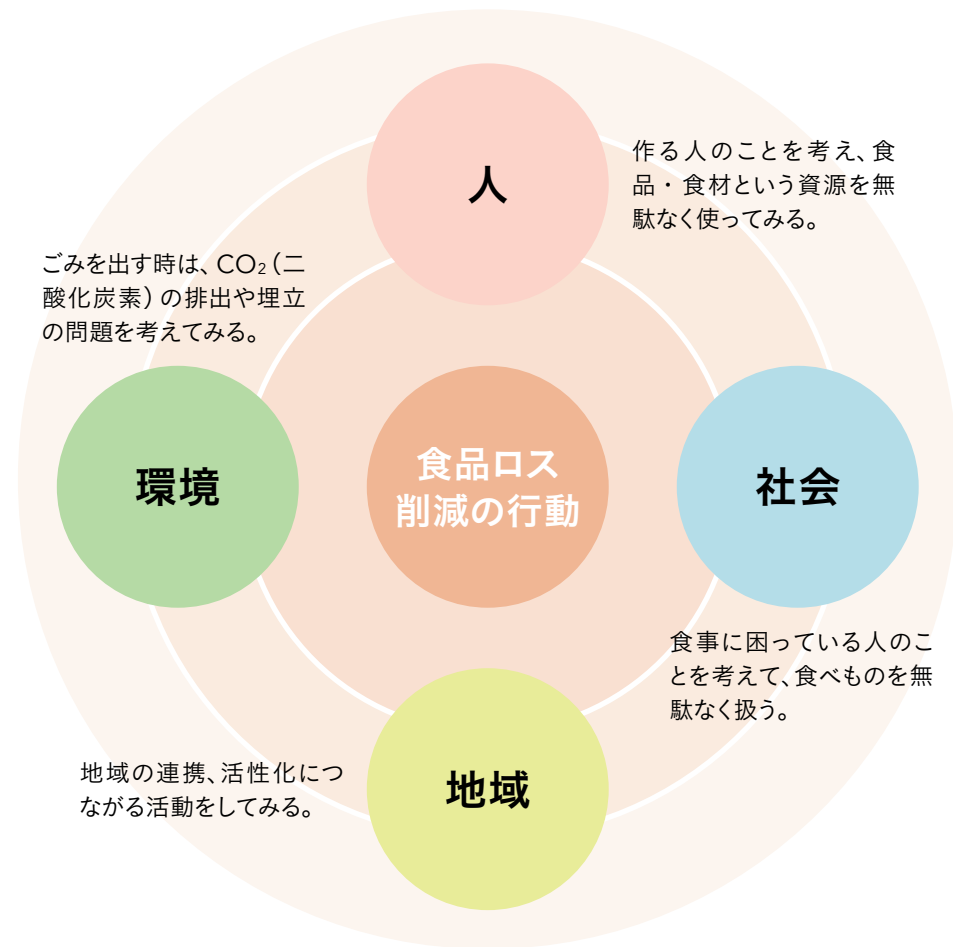
食品は多くの水分を含むため、焼却の際は、たくさんのエネルギーを使い、かつ二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)が発生します。みんなで100トンの食品ロスを削減すれば、46トンのCO<sub>2</sub>を削減できます。

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

# 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。



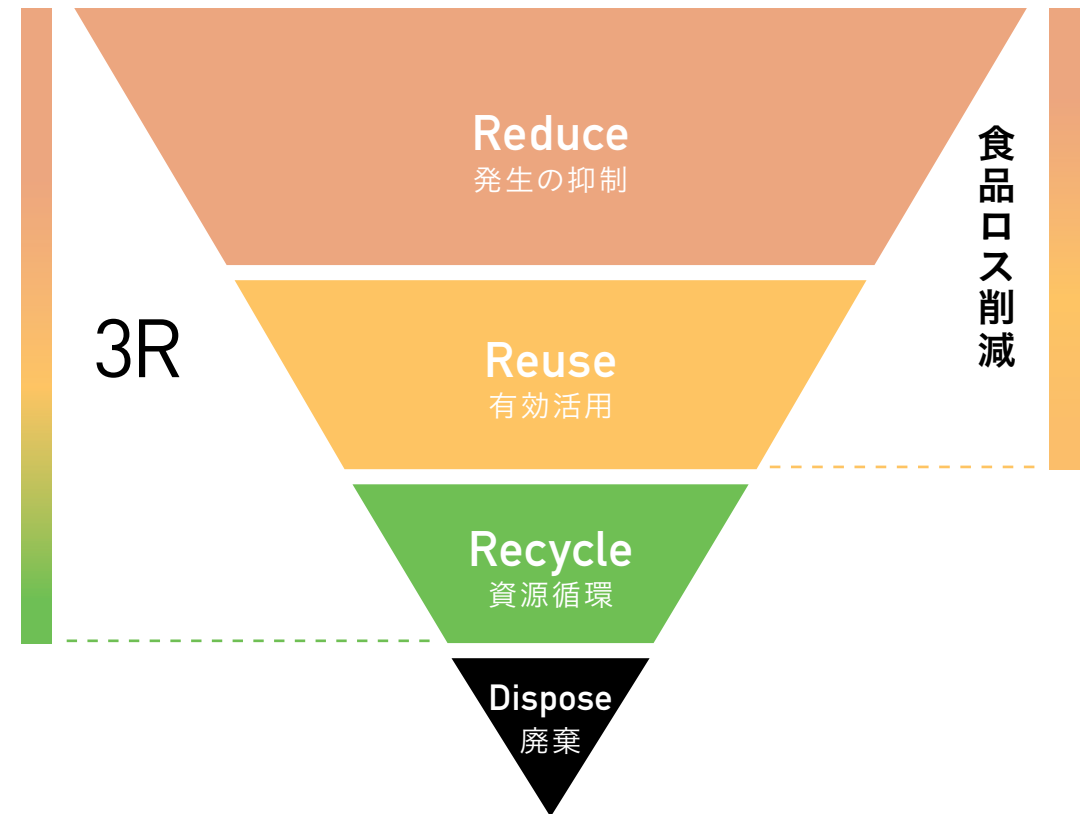
エシカル※消費とは？  
 地域の活性化や雇用などを含む、人・社会・地域・環境に配慮した消費行動です。  
 ※エシカル(ethical) = 倫理的な、道徳的な、という意味

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

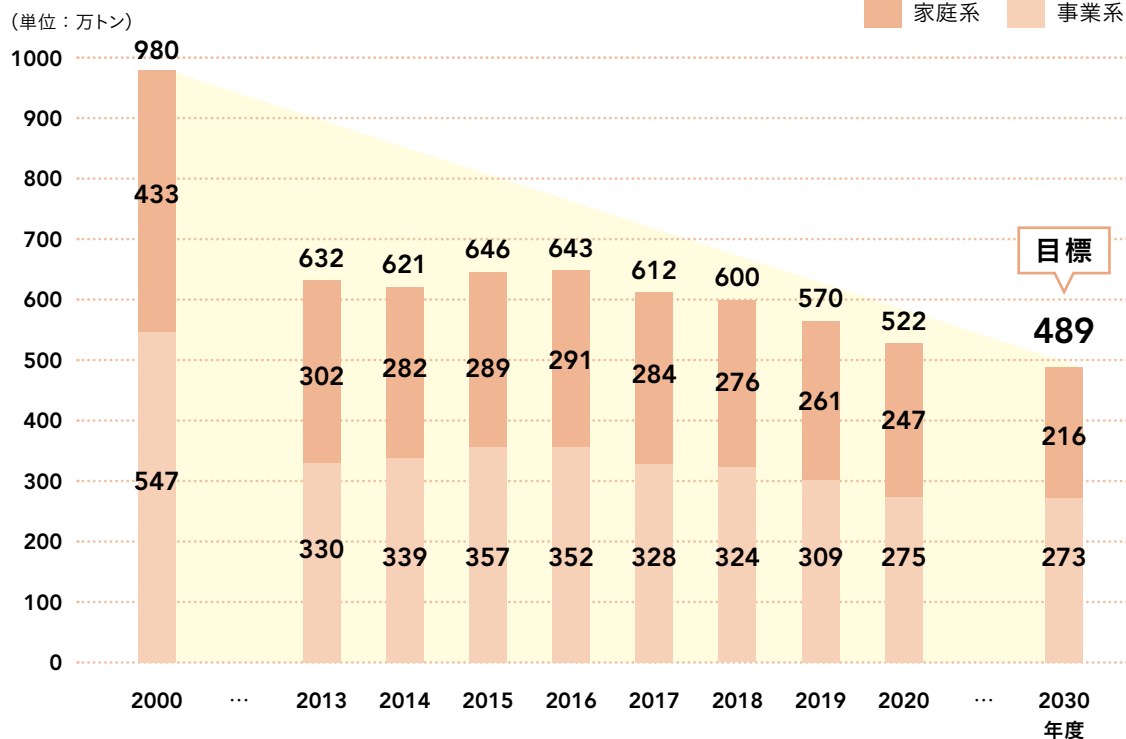
176ページ「自治体や地域の連携等による食品ロス削減」を確認してみましょう。

## 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。

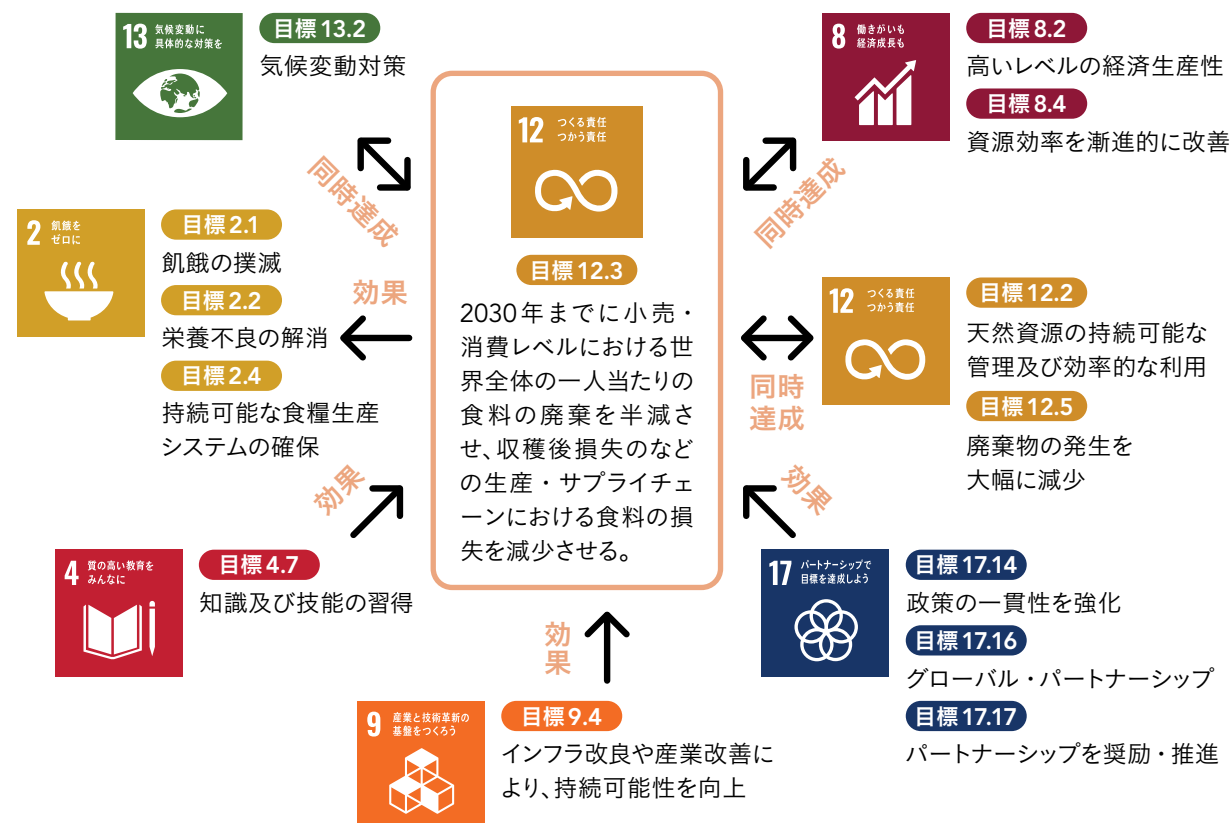


貧困を撲滅し、持続可能な世界を実現するために、17のゴール(目標)が設定されています。

#### ▶ 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。

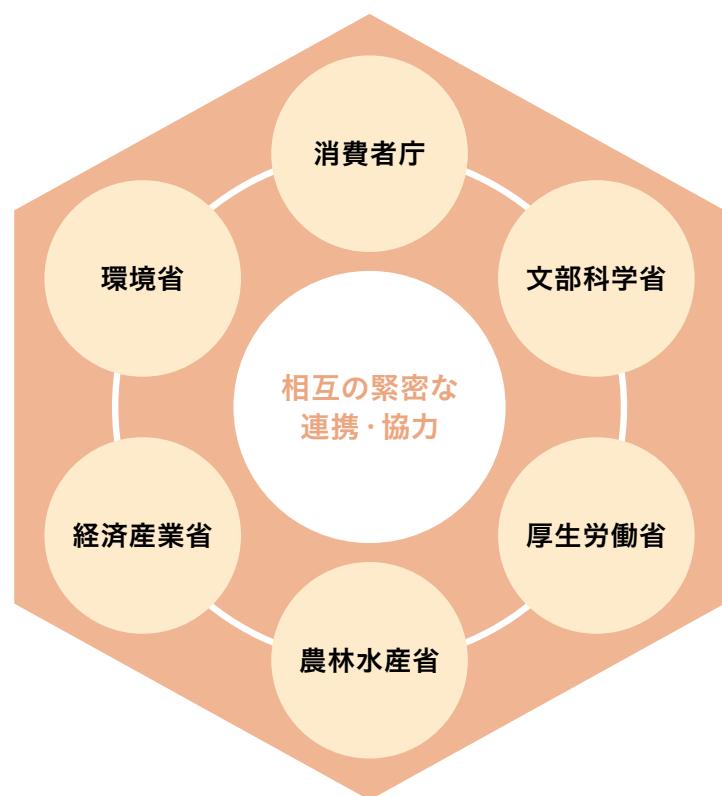
#### 食品ロスの削減と関連する効果



# 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



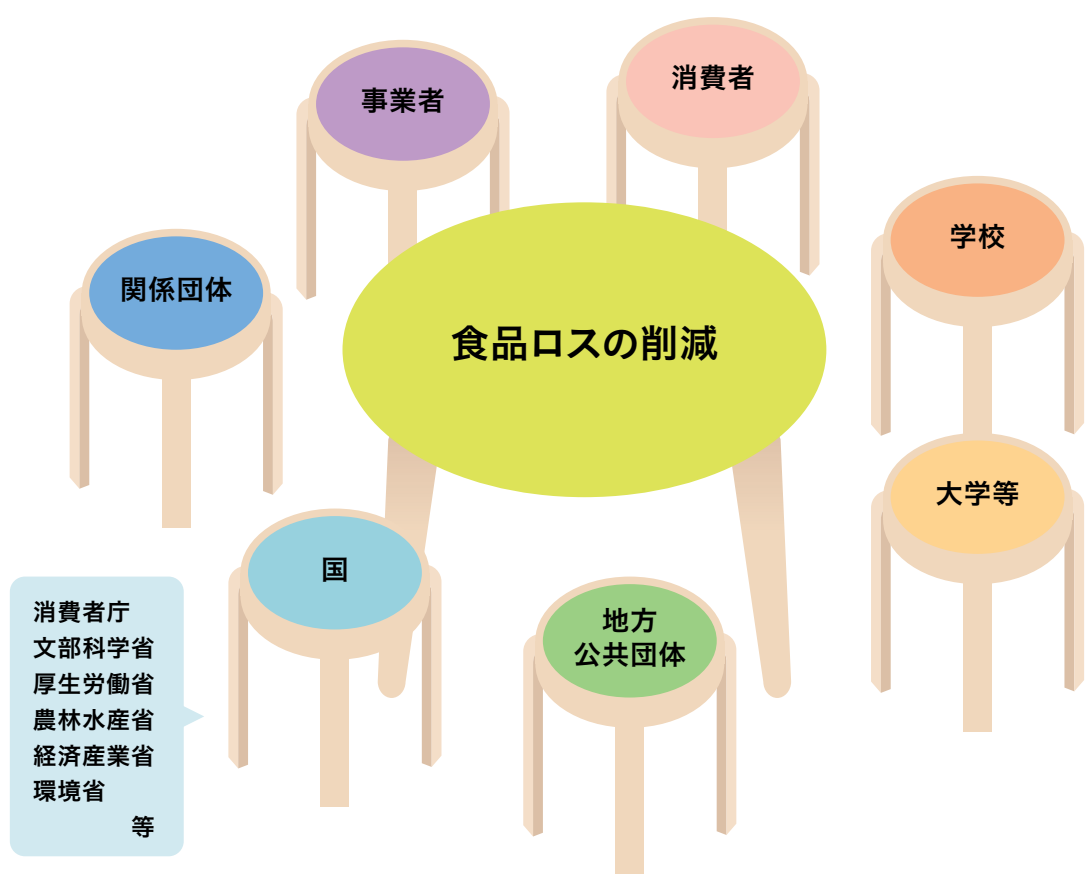


# 食品ロスの削減の推進に関する基本的な方針

(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

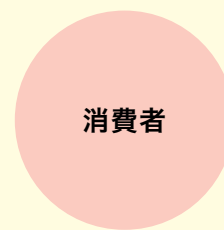
## 持続可能な社会の実現



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



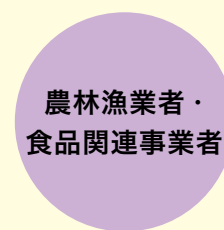
消費者

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。



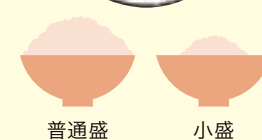
※30・10運動については、100ページ「実践編13. 宴会やパーティのときは30・10」を参照。



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。



地方公共団体

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

- |                                |               |
|--------------------------------|---------------|
| <b>第1回大会</b> (平成29年10月30日、31日) | <b>長野県松本市</b> |
| <b>第2回大会</b> (平成30年10月30日)     | <b>京都市</b>    |
| <b>第3回大会</b> (令和元年10月30日、31日)  | <b>徳島県徳島市</b> |
| <b>第4回大会</b> (令和2年12月16日*)     | <b>富山県富山市</b> |
| <b>第5回大会</b> (令和3年10月30日)      | <b>愛知県豊田市</b> |
| <b>第6回大会</b> (令和4年10月30日、31日)  | <b>さいたま市</b>  |

※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」



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～」



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)

TOYAMA

## 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



## 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

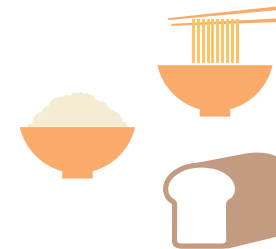
Check! Survey Results

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

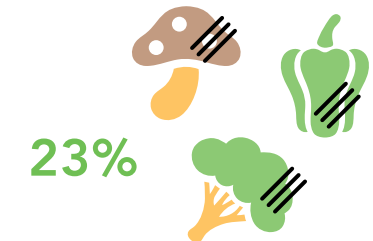


#### 捨ててしまう理由

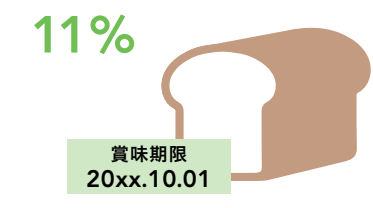
1位 食べきれなかった



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



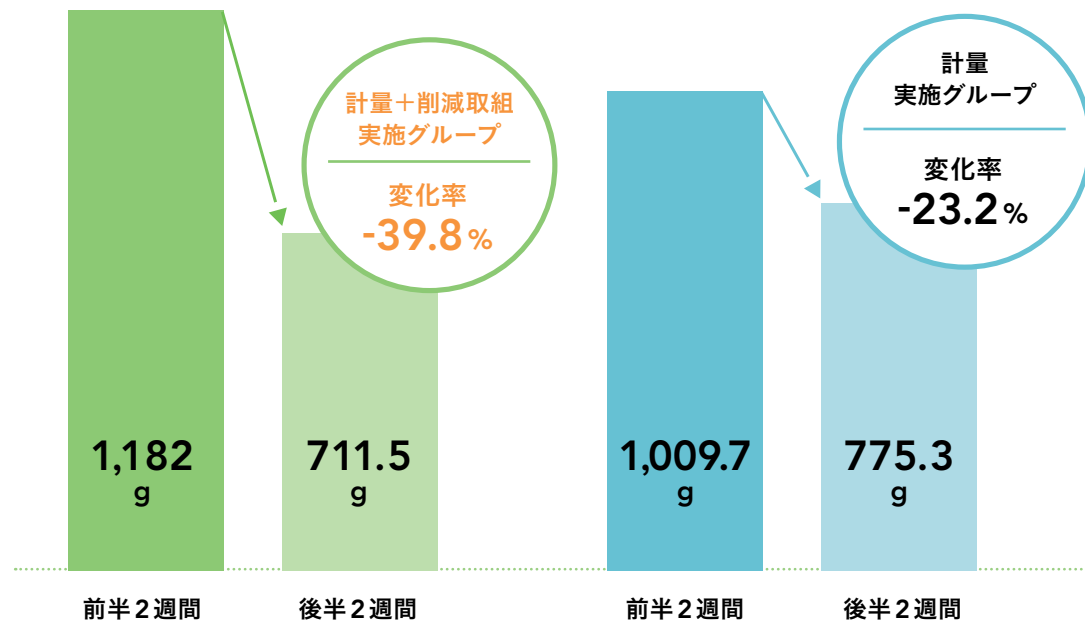
詳細はこちら 消費者庁ホームページ



# 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！



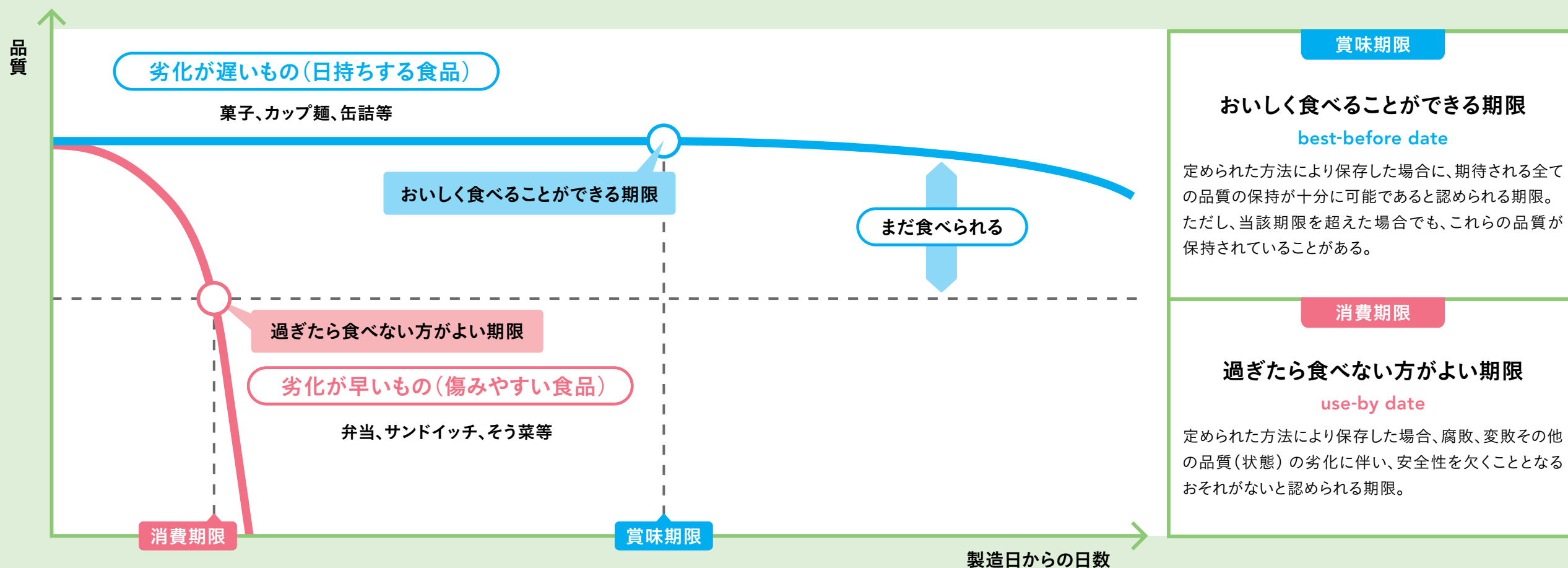


## 食品の「期限表示」 を理解しよう

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)、  
比較の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

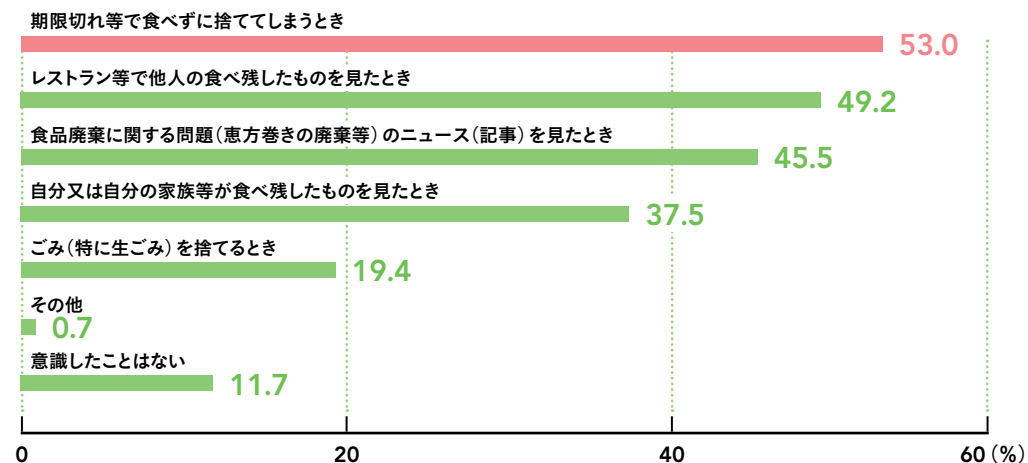
家庭における消費支出については、13ページ「家庭での食料消費の状況」を見てみましょう。

## Check! 調査結果

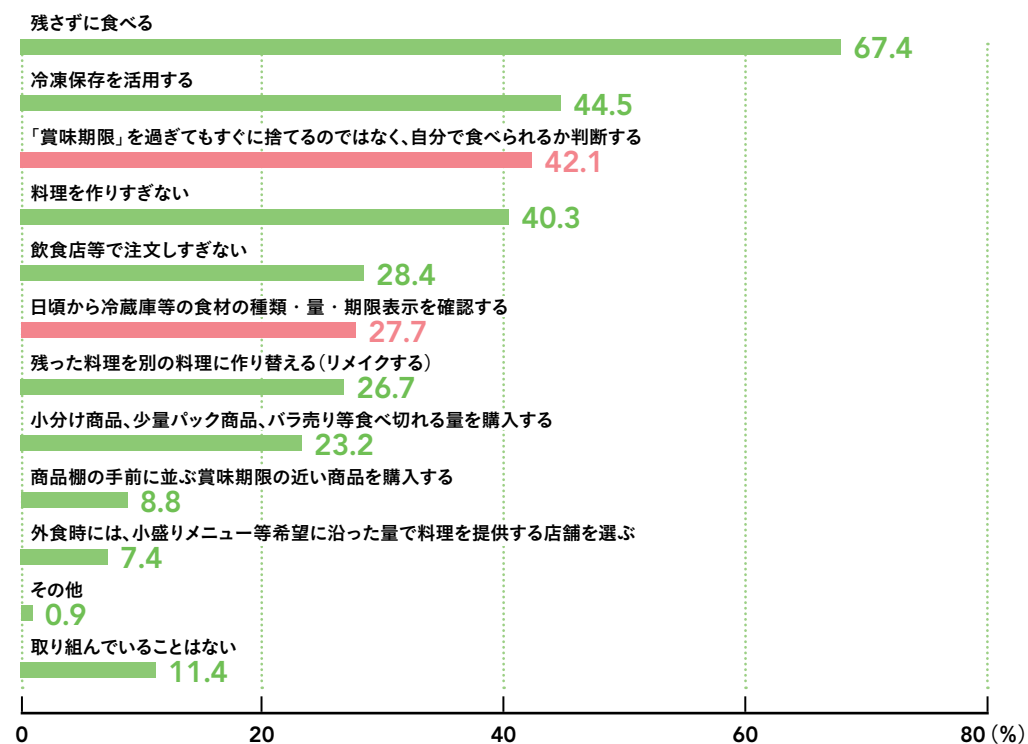
## Check! Survey Results

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

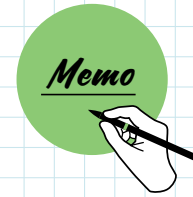


賞味期限が記載された食品は、正しく保存していれば、期限が過ぎても食べられると説明しましたが、やはり期限内の食品を食べたいですね。普段から、食品の消費期限・賞味期限を確認して、期限内に食べきる習慣をつけることがコツです。

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。







# 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する
-  味見すると → 酸味や苦みがある
-  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

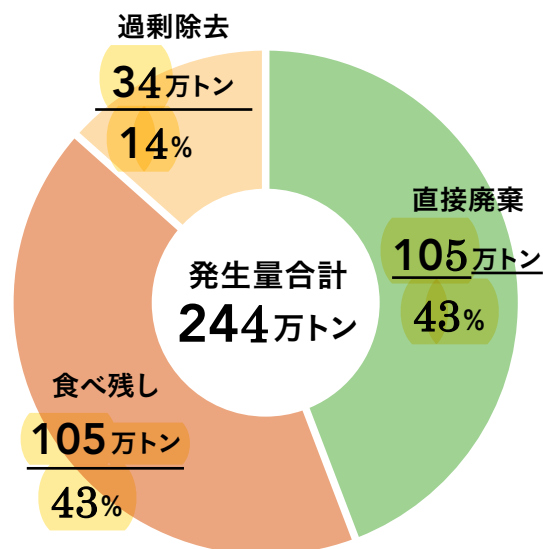
### 家庭での食品ロスの原因は？

- ✔ 作りすぎて、食べきれないなどの「食べ残し」
- ✔ 期限切れ等により、手つかずのままで捨てる「直接廃棄」
- ✔ 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、  
244万トン(令和3年度推計)。  
このうち最も多いのが「直接廃棄(約43%)」、  
「食べ残し(約43%)」です。



▶家庭系食品ロス量(令和3年度推計)

出典：環境省資料

### 調理の工夫3つのコツ

- 1 食品の特徴を知って無駄なく使う
- 2 予定や体調を把握して作りすぎない
- 3 残った料理はリメイクする

### 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つ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





# 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試みましょう。

**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



# 10

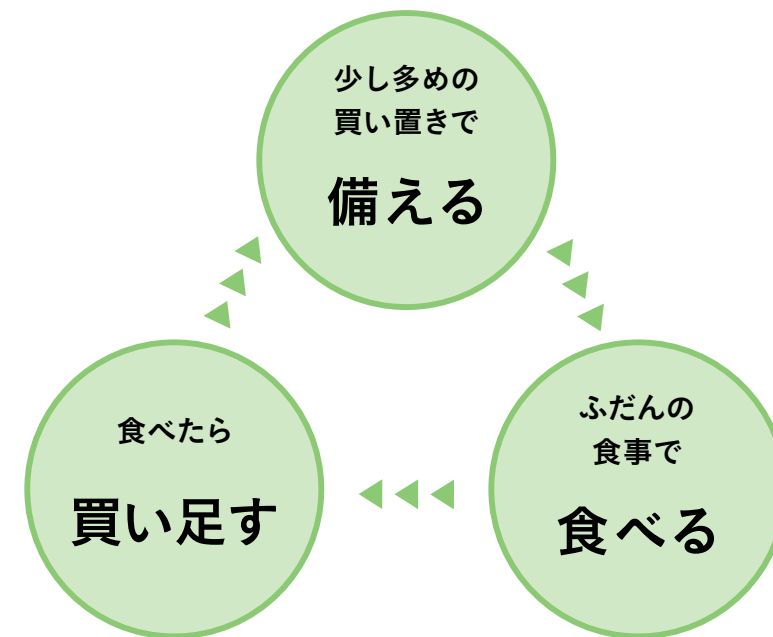
実践編  
▶食品ロスにしない備蓄の方法

## 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 食べたら買い足して、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、食べたらその分を買い足す方法です。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



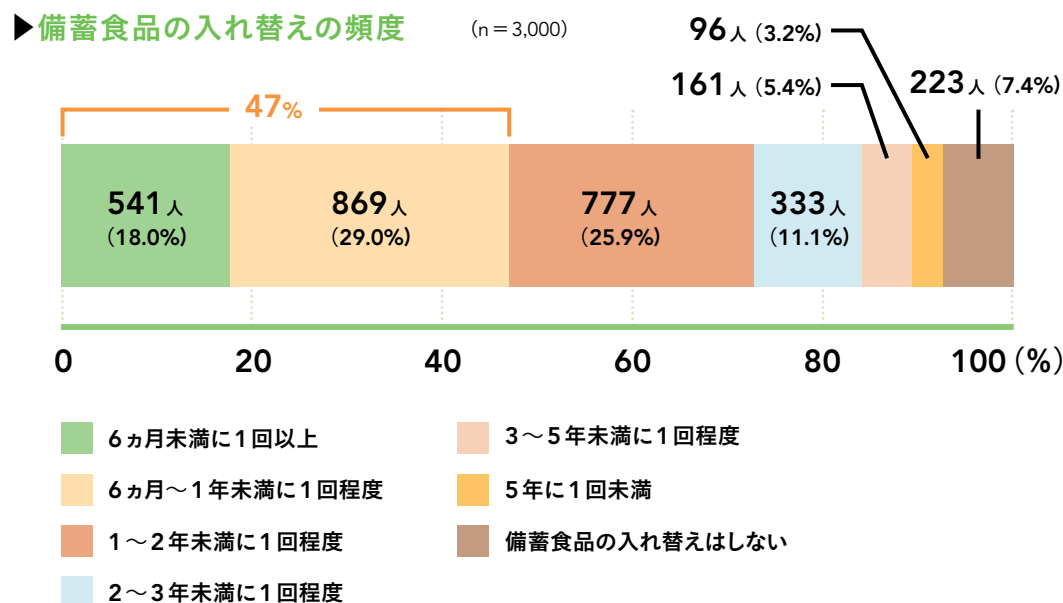
缶入りパンや調理不要なレトルトかゆ・雑炊などの備蓄食品も、キャンプや山登りなど普段のアウトドアレジャーで使って、その分買い足すのもよいでしょう。

## Check! 調査結果

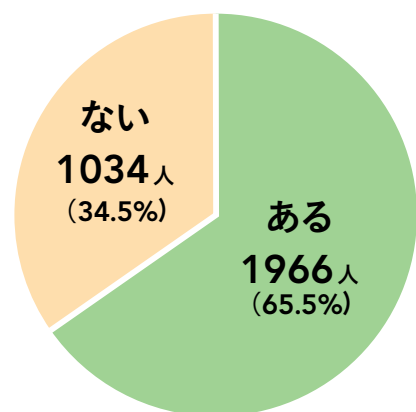
Check! Survey Results

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びります。

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"/>

## 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		
<p><b>ロスを利益に！</b></p> <p>今まで棄てていた商品が追加の利益に！</p>	<p><b>新規顧客ゲット！</b></p> <p>感性が高いTABETEユーザーにアプローチ！</p>	<p><b>イメージアップ！</b></p> <p>エコな店舗としてブランドイメージアップ！</p>

©ヤギワタル

お客さま側		
<p>安全でおいしい食事 がお得に手に入る！</p>	<p>新しいお店 を発見！</p>	<p>エコに協力！</p>



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

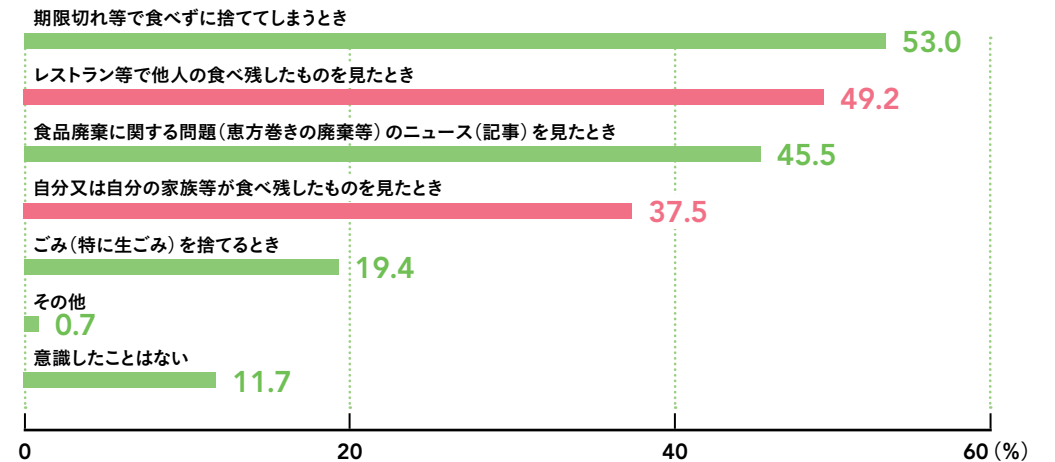
適量を注文して、おいしく食べきるためには、自分がどれくらい食べられるかを知ることも大事ですね。

## Check! 調査結果

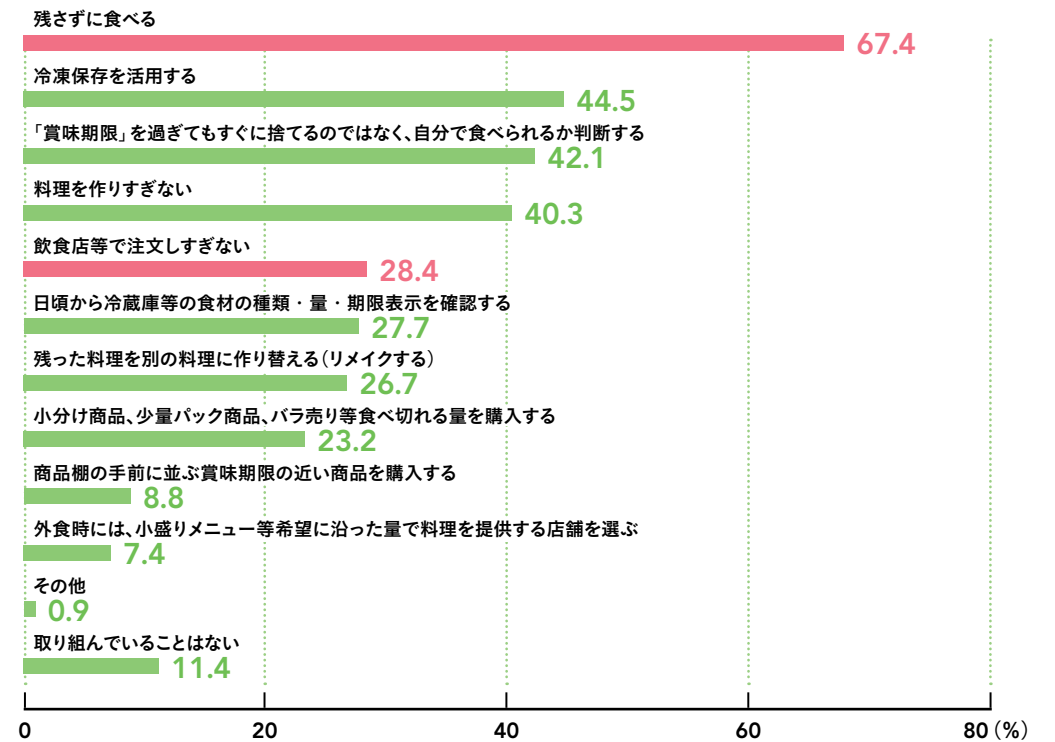
Check! Survey Results

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—」

## 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。



## 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



## 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



# 01

## 食品ロスの要因と対策

発生要因を基に、対策(行動)を見てみましょう。

		主な食品ロスの発生要因	削減方法 (Reduce)	活用方法 (Reuse)
フードサプライチェーン	農業/水産業者	○規格外食材、流通できなかった食材	○新たな価値への転換	○フードバンクへの提供
	食品製造業者	○商慣習 ○規格外品による返品や廃棄	○食品ロスにしない製造・工夫	
	食品卸売業者		○商慣習の見直し	
	食品小売業者	○販売機会の損失をおそれた多量の発注	○需要に見合った販売等の推進	○消費者への啓発
		○消費者の過度な鮮度志向や期限表示の理解不足		
	外食産業業者	○消費者の食べ残し	○食べきりの工夫 ○消費者への啓発	
消費者	○食べ残し ・作りすぎ、好みに合わない ・家族の予定や体調の把握不足	○消費者への啓発	○フードドライブ	
	○過剰除去 ・皮のむきすぎ			
	○直接廃棄 ・買いすぎ ・食材の在庫の確認不足などによる賞味期限切れ ・もらい物等により好みに合わない ・使いかけの野菜など			
その他	国民全体	○期限が迫った災害時用備蓄食品の廃棄	○フードバンク、フードドライブ ○寄附やイベントの情報の共有化	○フードバンクへの寄附 ○フードドライブ
	その他		○自治体、企業、又はそれらの連携等による食品ロス削減	

## 規格外食材や流通 できなかつた食材の活用

農林水産物のうち、台風など自然災害の影響で傷ついたものや、収穫の時に傷ついたもの、豊作・豊漁で獲れすぎたものは、市場に出回ることなく、廃棄されてしまうことがあります。せっかくの産品を捨ててしまうのは、そのものだけでなく、生産に要した時間や労働力を含む多くの資源を無駄にしていることとなります。持続可能な社会形成の観点から、規格外の農林水産物を使って新たな価値を生み出すビジネスも展開されています。

### 具体的な活用例

1 生産地の直売所などで販売

2 インターネットでの販売

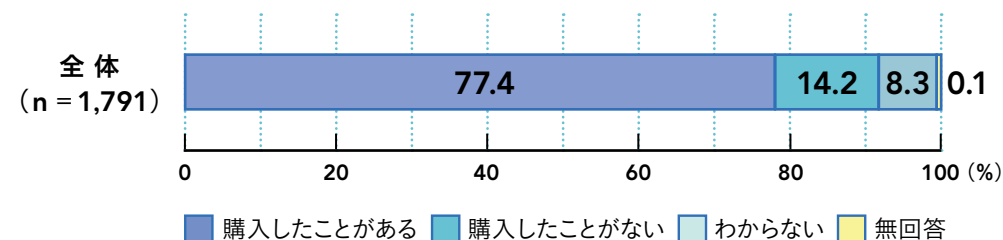
3 加工食品の原材料として活用

## Check! 調査結果

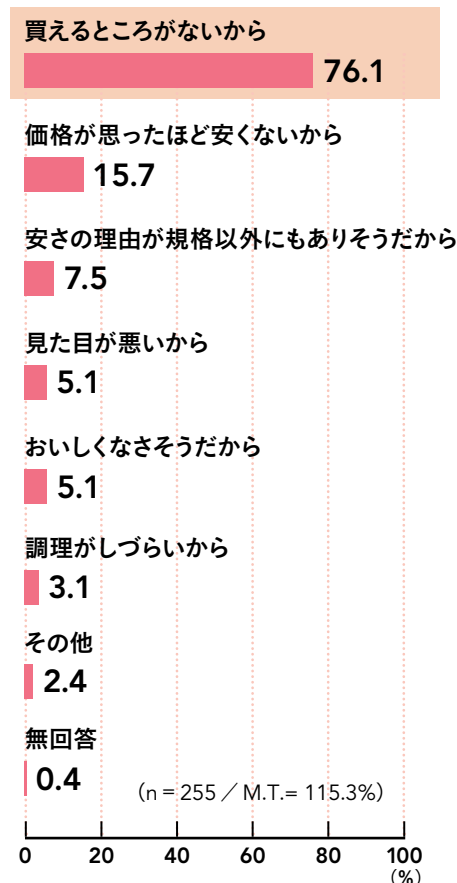
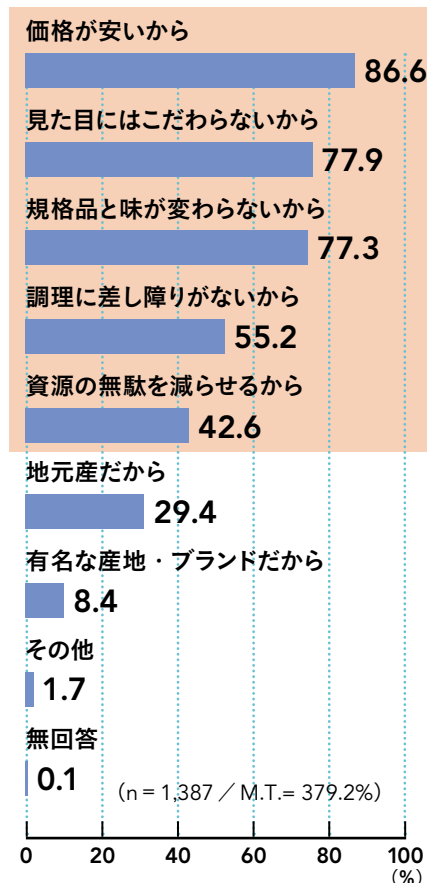
Check! Survey Results

約8割の消費者が、「規格外等の農水産物を購入したことがある。身近に販売されていれば、購入する人が増える可能性がある。」と回答しています。

### ▶規格外等の農水産物の購入経験



### ▶規格外等の農水産物を購入した理由(左)と購入しなかった理由



出典：「令和2年版消費者白書」(消費者庁)(88ページ)



## 製造時に 食品ロスにしない工夫

食品廃棄物の排出抑制対策においても、新たに生まれ変わらせるリサイクルよりも、食品ロスを出さない工夫を含めた発生の抑制(リデュース)が優先されます。持続可能な社会の観点からも、製造時に食品ロスを生まない工夫がなされています。

### 具体的な活用例

1 AI(人工知能)の活用や、加工の工夫

2 容器包装の工夫等による賞味期限の延長

3 賞味期限の年月表示化(大括り化)

## Q CASE STUDY 事例を見てみよう 1

[ AIの活用や加工の工夫 ]

本来食品として食べられる部分を有効活用することで、廃棄コストの削減にもつながります。

### AIの活用や、加工の工夫による食品ロスの削減

#### 株式会社ニチレイフーズ

AIを活用したX線検査。鶏唐揚げへの軟骨の混入を検知し、廃棄量を半減。

【通常のX線検査機で判定した写真】



○通常のソフトウェアにより、硬骨の検知は出来ているが、重なった部分で誤検知も発生している。

【AI選別技術で判定した写真】



○AI選別技術を付加したソフトウェアで判定すると、硬骨の検知のみが可能となる。

写真提供：アンリツインフィビス株式会社

#### パルシステム生活協同組合連合会

従来捨てていたブロッコリーの茎<sup>※</sup>を長めに残すことで、廃棄率を25%まで抑制。

※ブロッコリーの茎は食べられます。



組合員のアイデア

出典：「令和2年版消費者白書」(消費者庁)(89、91ページ)



# Q CASE STUDY 事例を見てみよう 4

## 【賞味期限の年月表示化(大括り化)】

賞味期限を「年月日表示」から「年月表示」に変更することで、フードサプライチェーンでの取扱いを簡素化することにつながります。

### 賞味期限の年月表示化(大括り化)の例

日付逆転の防止や省力化の観点から、年月日ではなく、年月で賞味期限を表示。

賞味期限  
2023.9.17



賞味期限  
2023.8

### 効果

#### 賞味期限の日付の逆転による食品ロスの抑制

サプライチェーンの中で、納品済みの商品の賞味期限より前の日付の商品を納品すること(日付逆転)ができないことにより、食品ロスが発生してきました。賞味期限を年月表示にすることで、在庫を効率よくさばくことができます。

#### 物流の効率化

年月表示により、ロットを大括りでき、物流の業務効率向上に効果的。卸売業界においても、同じ賞味期限の商品をまとめて保管できることから、保管スペース、荷役業務、品出し業務等が効率化できます。

詳細はこちら [消費者庁ホームページ\(令和2年度消費者白書 概要から\)](#)



### 様々な技術などを組み合わせることで賞味期間を延長

#### ◆ 賞味期限の「年月表示」

市販用介護食品は品目数が多く賞味期間が比較的長い(12か月又は18か月)ことから、「年月表示」により、流通から店頭までの取扱いを簡素化しています。あわせて賞味期限を延長することにより、返品や廃棄の削減にも寄与しています。

#### ■ 賞味期限 年月表示例

賞味期限を年月で表し、年月の後ろに製造日ロット記号を記載します。

【変更前】年月日表示 一例

【変更後】年月表示 一例



#### ◆ 容器包装や製造方法の改良で賞味期間を延長

酸素を通しにくい多層容器や、植物油中に溶け込んでいる酸素を限りなく取り除いた「おいしさロングラン製法」など、様々な工夫をしています。製造工程中の酸素を減らす新製法を開発し、いくつもの技術を組み合わせることで、賞味期間を更に延長させることが可能になりました。

資料提供：キューピー株式会社



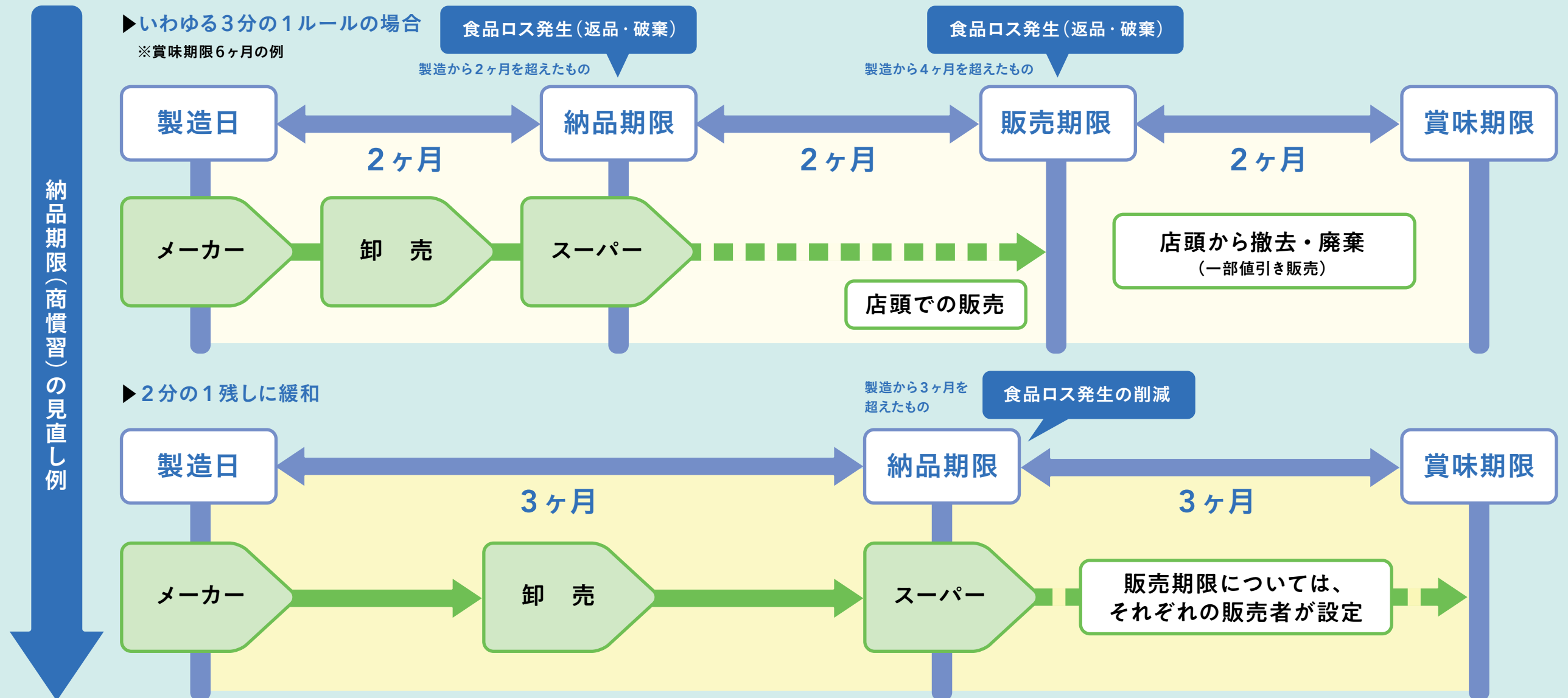
詳細はこちら [キューピー株式会社ホームページ](#)



## 商慣習の見直し

消費者が購入した後食べるまでの期間などを考慮し、卸売や小売店とメーカーとの間で、店頭でいつまで販売するか(販売期限)や、そのためにいつまでに納品できるか(納品期限)などの期限が習慣的に決められてきました。

このような商慣習については、食品ロス削減の観点から、フードサプライチェーンで見直しが進められています。また、スーパーなどの小売店では、販売期限をなくし、返品や廃棄をすることなく、売りきる工夫をすることもあります。



商慣習は、消費者の鮮度志向に応えるなどの理由で、賞味期限までの期間がより長い商品を販売するために食品事業者間で設定された自主的なルールで、法律で定められたものではありません。食品ロスの削減のためには、消費者も何をどのように買うか、考えてみる必要があります。

## 需要に見合った販売等の推進

季節や天候、イベントの時期、家族構成などのライフスタイルによって、消費者の消費行動は変わっていきます。需要に見合った製造や受注販売を行ったり、消費者に予約購入を促し、欠品に対する理解を求める啓発を行う事業者もあります。

### 活用例

1 小容量(小分け)販売やばら売り

2 AIを活用した需要予測に基づいた販売

3 季節商品の予約販売

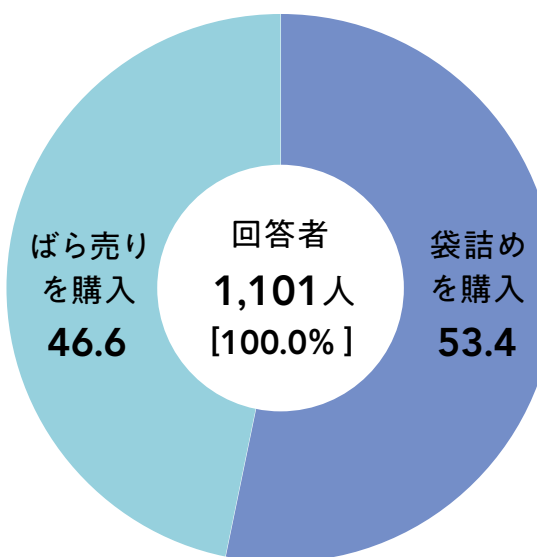
4 売りきりの工夫

## Check! 調査結果

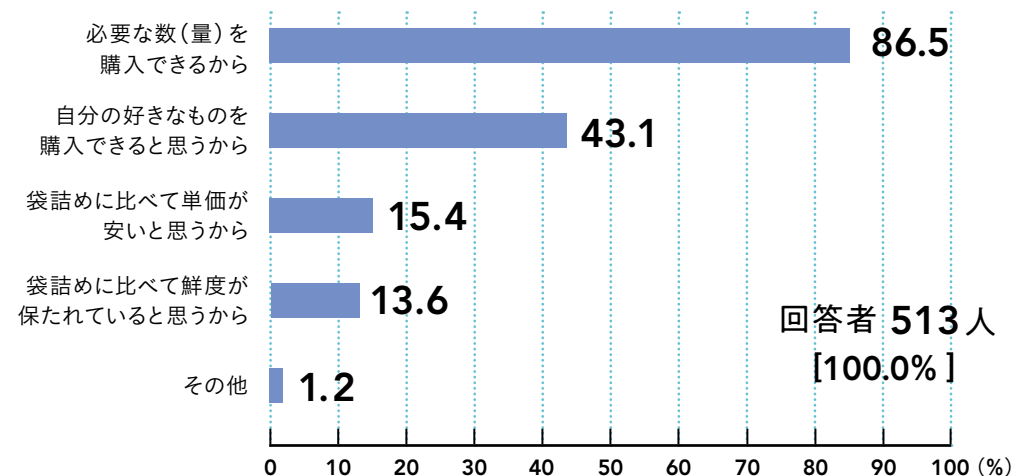
Check! Survey Results

「ばら売り(小分け売り)野菜を購入」する割合は約半数。  
最も多い理由は、「必要な数(量)を購入できるから」(86.5%)です。

### ▶野菜を購入する際にどのような売り方のものを買っているか



### ▶ばら売り(小分け売り)の野菜を購入する理由(複数回答)



出典：農林水産省調査「野菜やくだもの外観や販売方法に関する意向調査」



## 食品事業者から 消費者への情報提供・啓発

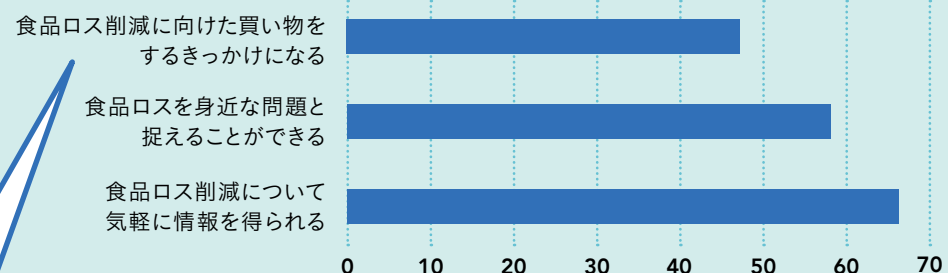
### 食品ロス削減の観点で消費者へ啓発

食品ロス削減月間に、店舗内で、「食品ロス削減に取り組んでいます」と宣言するとともに、消費者に食品ロス削減についての協力を呼び掛けました。  
【農林水産省】



### ▶平成29年度 消費者の購買行動に対する意識調査

店頭でポスター等を掲示することは消費者の購買行動に影響があると思うか。



半数近くの消費者が、食品ロス削減に向けた買い物をする回答

出典：小売店頭用の広報資材の制作・店頭掲示実験報告書



詳細はこちら 農林水産省ホームページ

スーパーなどの小売店で買物をする消費者に向けて、食品ロス削減の観点からの買い方の啓発も行われています。また、購入後も、おいしく食べきってもらうための情報を発信している企業もあります。

### 食材の使いきり・食べきりを消費者に啓発

家庭で捨ててしまいがちな食材を調査し、その食材を活用したカレーレシピを考案し、消費者へ提案。テレビコマーシャルやホームページ上で情報を発信し、消費者が購入した食材の使いきりを啓発しています。

【ハウス食品グループ】

捨ててしまいがちな食品・材料TOP3			最近捨ててしまった食品・食材TOP5		
2019年	→	2020年	2019年	→	2020年
1位:野菜類 68.1%		1位:野菜類 57.3%	1位:きゅうり		1位:きゅうり
2位:果物 17.4%		2位:調味料・油 14.5%	2位:豆腐		2位:レタス
3位:日配品 (豆腐・納豆等) 16.4%		3位:日配品 11.1%	3位:キャベツ		3位:キャベツ
			4位:レタス		4位:パン
			5位:納豆		5位:もやし

最も捨てられがちなのは「野菜類」で変化なし。  
最も捨てられてしまったのは2020年も変わらず「きゅうり」

(インターネット調査結果 2019年7月 n=6,357、2020年7月 n=6,990)

[レシピの例]



詳細はこちら ハウス食品グループ本社「もっとカレーだからできること」ページ



## 飲食店での 食べきり等の工夫

店舗で、仕入れや調理で作りすぎたりすることがあるかもしれません。また、消費者が、外食で提供される料理の量が分からず、注文しすぎて、食べ残してしまうことがあるかもしれません。食べ残しや作りすぎなどは、料理や食材が無駄になるばかりでなく、廃棄する際の処分費用もかかってしまいます。

消費者が適量を注文できるよう、料理を提供する量を希望に合わせてたり、足りなければお代わりができます、と消費者が店舗とコミュニケーションを取りやすい雰囲気を作る飲食店等もあります。また、自治体等では、協力飲食店の登録制度を設けるなど、消費者が取組を行いやすいような普及啓発を行っています。

### 具体的な事例

1 仕入れや調理の工夫

2 消費者への食べきりの促進

3 飲食店と自治体の連携

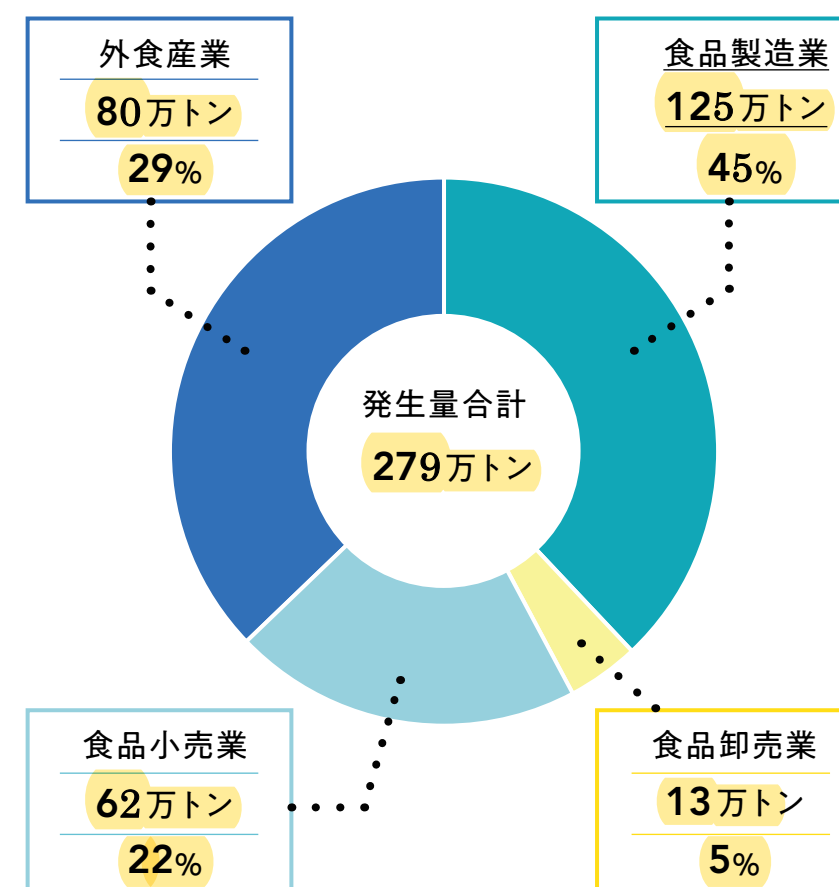


## Check! 調査結果

Check! Survey Results

事業系食品ロスの約3割は、外食産業から発生しています。主な要因として、「作りすぎ」や「食べ残し」です。事業者は、仕入れや調理で工夫すると、食べ残しが発生しないようなメニューを設定すること、消費者とコミュニケーションをとり、適量を提供することが重要です。

### ▶事業系食品ロス(可食部)の業種別内訳 (令和3年度)



出典：農林水産省資料

#### 製造・卸・小売事業者

- 製造・流通・調理の過程で発生する  
規格外品、返品、売れ残りなどが食品ロスになる

#### 外食事業者

- 作りすぎ、食べ残しなどが食品ロスになる

## 様々な企業等による 食品ロス削減

食品に関係のない企業などの皆さんも、自分には関係ないと思うのではなく、それぞれの分野の強みを生かして、何かできることはないかと考えてみたり、社員やその家族、地域住民に食品ロスを減らす行動を促したりしてみましょう。

### 具体的な事例

- 1 地域住民や社員等への周知
- 2 食品ロス削減を推進するサービスの開発や利用
- 3 期限の近づいた備蓄食品の有効活用
- 4 食品の提供による社会貢献



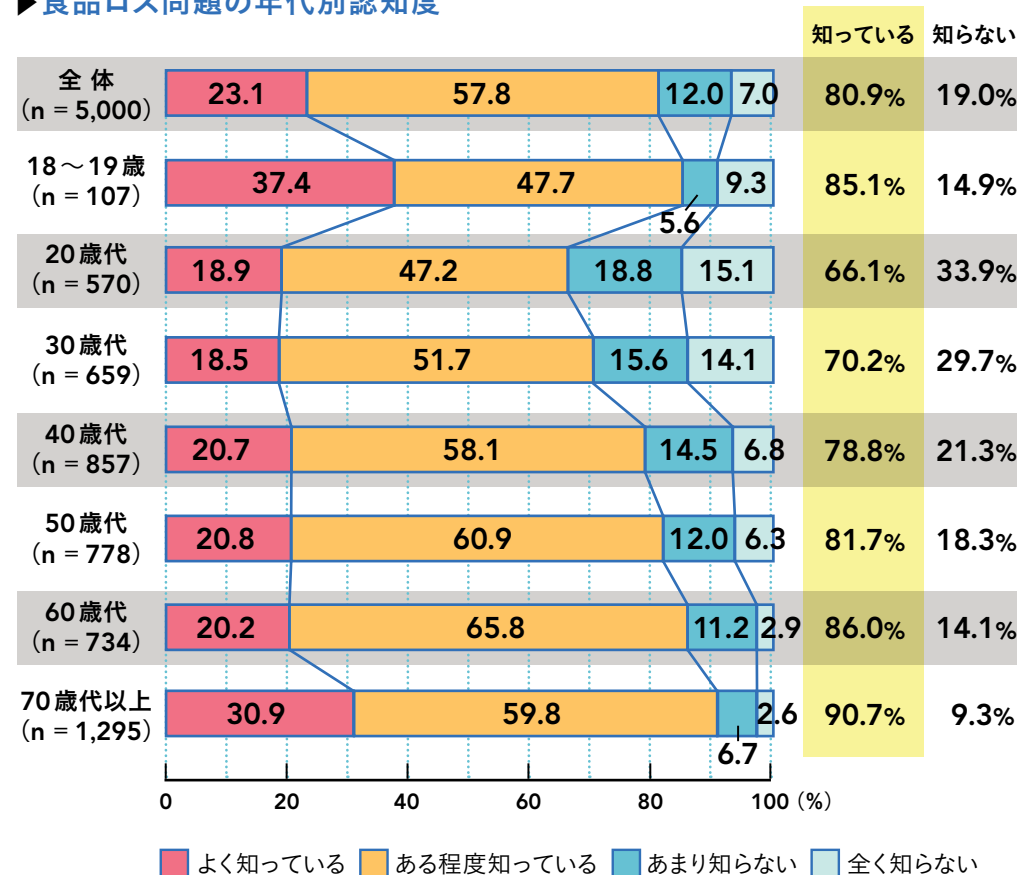
食べものに、  
もったいないを、  
もういちど。  
NO-FOODLOSS PROJECT

## Check! 調査結果

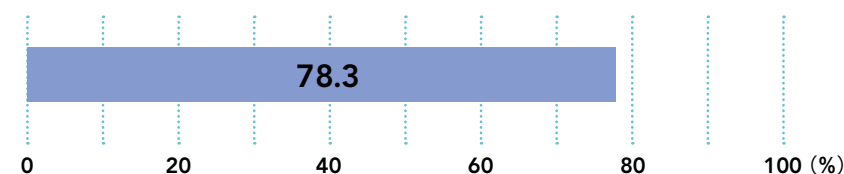
Check! Survey Results

食品ロス問題については、全体で約20%の人が「知らない」と回答しています。特に20～30歳代の認知度が特に低く、若い人への周知が必要です。また、食品ロス問題を認知し、食品ロス削減に取り組む人は78.3%です。更に取り組む人を増やすことが重要です。

### ▶食品ロス問題の年代別認知度



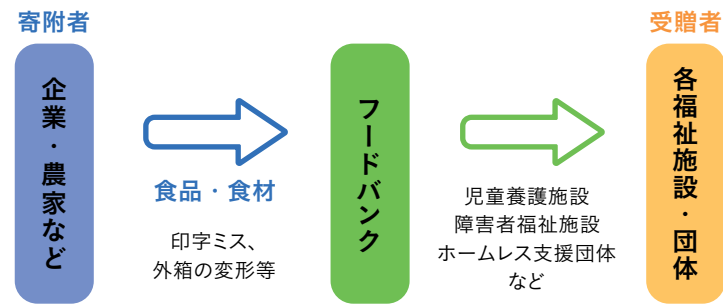
### ▶食品ロス問題を認知し、食品ロス削減に取り組む人の割合 (n=5,000)



出典：消費者庁調査「令和3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—」

## フードバンク活動

フードバンクとは、食品企業や農家などから、規格外、返品、箱の損傷など、生産・流通・消費などの過程で生じた、様々な理由で販売できなくなった食品の提供を受けて、必要としている人や施設等は無償で提供する取組です。



### まだ食べられる食品を必要な方へ

「誰もが食を分かち合う社会づくり」のために、これまでの12年間で約5万件の食料支援を実施しています。特に乳幼児や子どものいる世帯を重点的に支援し、2020年からはコロナ禍で生活に困窮する方々への支援を強化しています。

[認定NPO法人フードバンク山梨]



①食品ロス削減



②食のセーフティネット



③フードバンク子ども支援プロジェクト



④学習支援・相談支援



⑤福祉施設・団体との連携



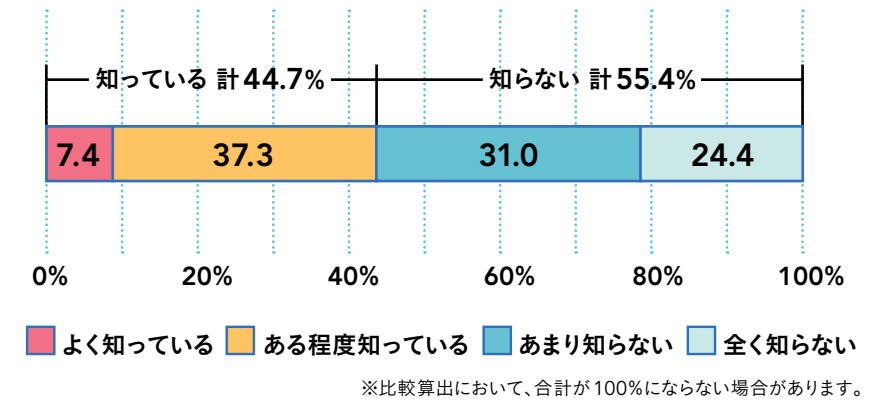
⑥市民のフードバンク活動への参加促進

## Check! 調査結果

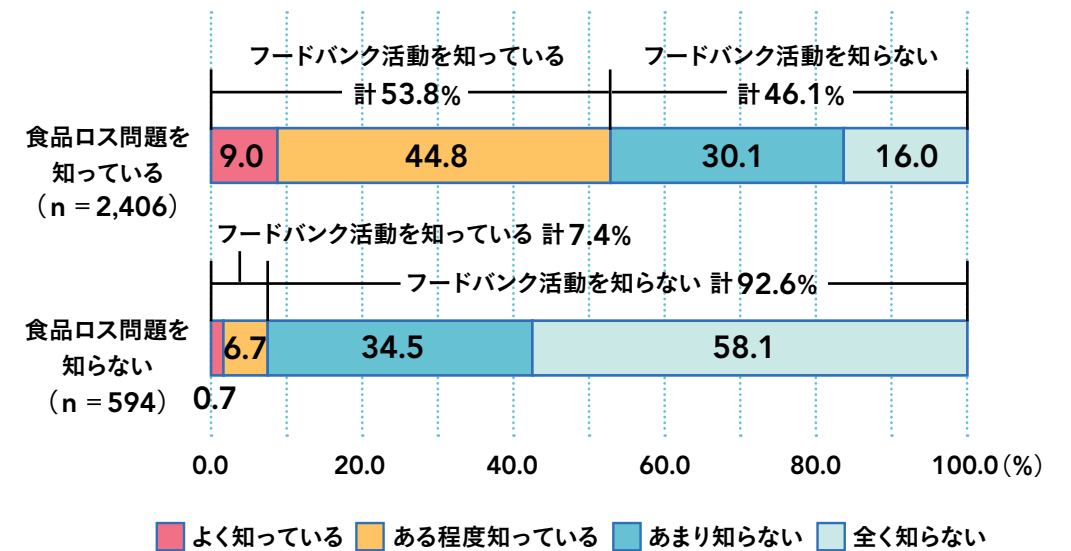
Check! Survey Results

フードバンク活動の認知度は、半数以下にとどまっています。食品ロスの問題を知っている人でも、約半数が「フードバンク活動を知らない。」と回答しています。

### ▶フードバンク活動の認知度 (n=3,000)



### ▶食品ロス問題の認知と、フードバンク活動の認知



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—」

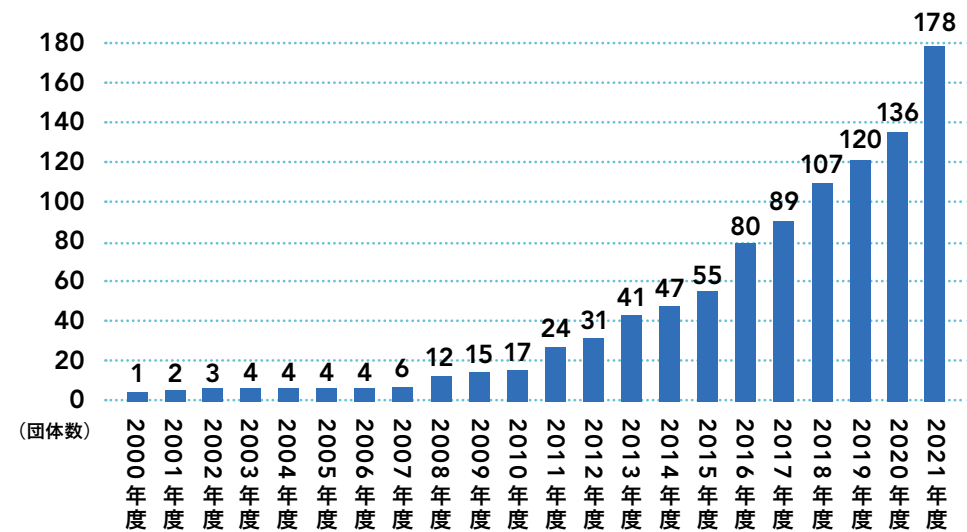
フードバンクの関連ページとして、164ページ「事例を見てみよう(食品の提供による社会貢献)」、166ページ「事例を見てみよう(フードドライブ活動)」も確認してみましょう。

# Check! 調査結果

Check! Survey Results

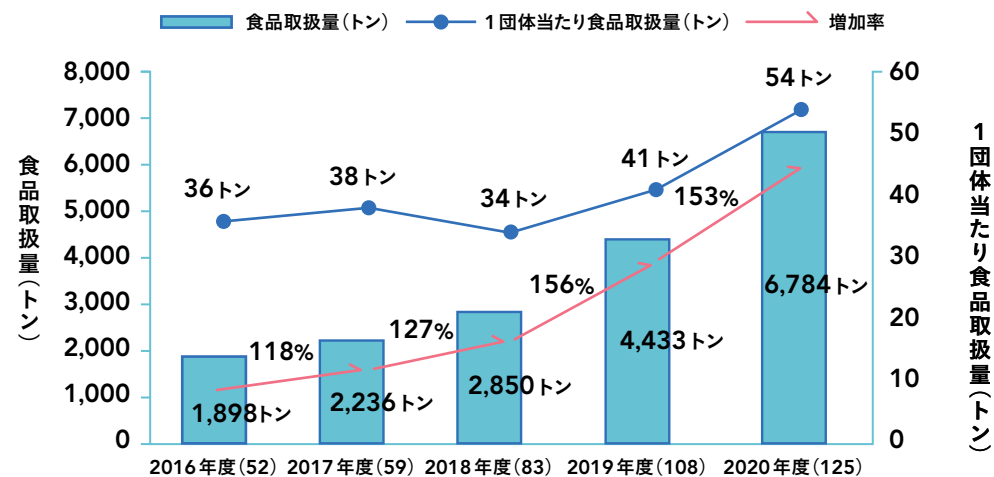
日本国内では、2000年度に初めてフードバンクが設立され、2022年3月現在178団体まで増加しています。

## 国内のフードバンク団体数



## フードバンク団体の食品取扱量(他のフードバンクからの提供分は含まず)

フードバンクの2020年の食品取扱量は6,784トンで、食品取扱量は、2019年に比べて153%増加しています。



( )内は、取扱量の回答のあったフードバンクの数。  
各年とも無回答及び取扱量を「0」と回答したフードバンクは集計の対象外。

詳細はこちら 農林水産省ホームページ



# Q CASE STUDY 事例を見てみよう 1

自治体と連携し、フードバンク活動への理解を深めるためのガイドブックが作られています。

## フードバンク活用ガイドブック

フードバンクへの理解の促進と企業内において発生する食品ロスの有効活用を図るため、市内フードバンク団体と共働し、食品関連企業へのアンケート調査を実施しました。その結果を基に、「フードバンク活用ガイドブック」を作成し、ガイドブックを活用して企業向け説明会を実施しました。 [福岡市]

### 令和元年度 福岡市共働事業提案制度採択事業 「フードバンクを活用した食品ロス削減啓発事業」フードバンク活用ガイドブック



食品ロスの現状やフードバンクを活用する上での留意点等、分かりやすく紹介

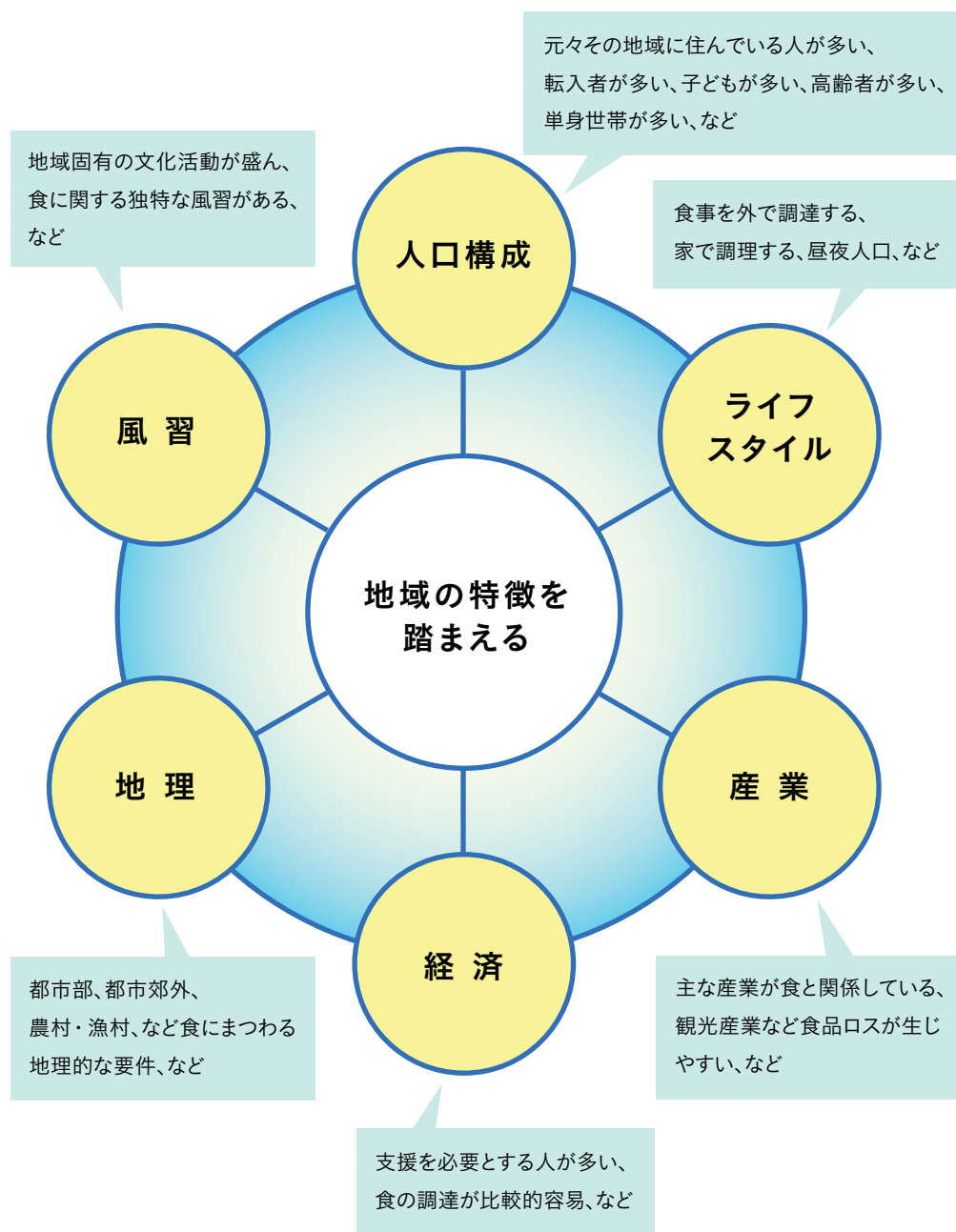


詳細はこちら 福岡市ホームページ



## 自治体や地域の連携等による食品ロス削減

自治体や地域の企業が食品ロスの削減を行うときには、地域の特性や地域で発生する食品ロスの実態を踏まえ、関係者が連携して課題を明確にした上、対策を検討しましょう。  
また、課題の明確化や対策の検討では、3R (Reduce、Reuse、Recycle) の中でも、まず食品ロスの発生抑制、次に有効活用を検討しましょう。



### 食品ロス削減にあたっての課題・対策の考え方

