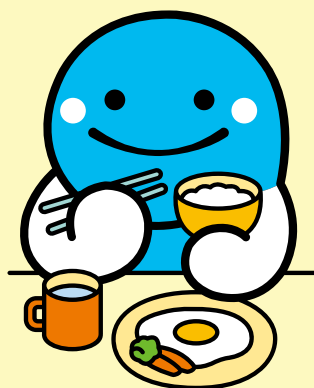


食品ロス



ガイドブック

高知県

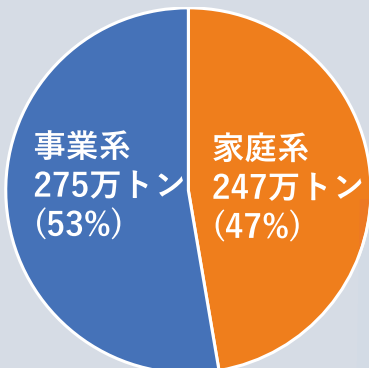
「食品ロス」って何だろう？

- 「食品ロス」とは、本来ならまだ食べられるにもかかわらず捨てられている食品のことです。
- 例えば、作りすぎて食べきれなかった「食べ残し」やお店で売れ残ってしまい捨てられてしまう食品など、製造・販売・消費など様々な過程で発生しています。



↑ 高知県内のゴミステーションに捨てられていた「食品ロス」（令和4年度）

日本で発生している食品ロス量は、**年間522万トン**



※農林水産省及び環境省による令和2年度推計値

国民1人あたりの食品ロス量

1日 **約113g**
年間 **約41kg**

毎日国民全員がおにぎり1個を捨てていることと同じ



「食品ロス」を削減すると

■食料問題の改善

世界には飢えや栄養不良に苦しんでいる人が10人に1人いる中、食料の多くを輸入に頼り、大量の食品ロスを発生させています。

国連世界食糧計画(WFP)による食料支援量※(約420万トン)の約1.2倍に相当する。

※WFP 2020 年実績

■家計負担の改善

家庭における消費支出の1/4以上を食費が占めています。物価高の今、家計負担の改善が期待されます。

■ごみ処理事業経費の改善

焼却処分するための経費は全て税金です。

約2.1兆円/年※令和2年度

(国民1人当たり 16,800円/年) など

■気候変動の抑制

捨てられる食品の製造・加工・輸送やごみを燃やす際などに排出されるCO₂の削減が期待されます。

いろいろなことが期待できるんだね!



「食品ロス」削減の動き

- 日本では、令和元年10月に「食品ロスの削減の推進に関する法律」が施行され、国民の各層がそれぞれの立場において主体的にこの課題に取り組むことが明示されました。

食品ロスの削減の推進に関する基本的な方針

求められる役割・行動

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。

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。

国
地方公共
団体

消費者等への普及啓発、食品関連事業者等への支援、情報の収集・提供等を実施。

- 本県においても、食品ロスの削減を進めるため、令和3年度に「高知県食品ロス削減推進計画」を策定し、取組を進めています。

「高知県食品ロス削減推進計画」はこちらから! →





食品ロスを減らす**3つ**のコツ

1 買いすぎない



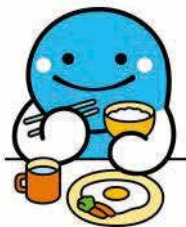
ローリングストック
も活用してみてね！
→ 6 ページへ

2 作りすぎない



余ったら
リメイク料理に挑戦！
→ 5 ページへ

3 食べ残さない



外出時にも自分が食べさ
れる量をおいしく食べき
ろう！
→ 7 ページへ

今日からすぐにできる食品ロス削減の取組を紹介していきます。

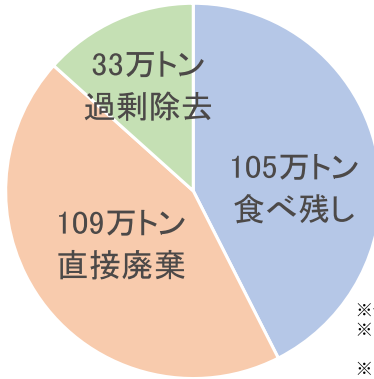
～目次～

- 1 家庭編……………4ページ
- 2 買い物編……………6ページ
- 3 外食編……………7ページ
- 4 番外編……………9ページ



1 家庭でできる食品ロスを減らすコツ

家庭における食品ロスの発生理由、知っていますか？



少しの工夫で減らせるものばかりなんだね！



※令和2年度環境省推計値

※「直接廃棄」とは賞味期限切れ等により料理の食材として使用又は食品として使用・提供されずに直接廃棄されたもの。

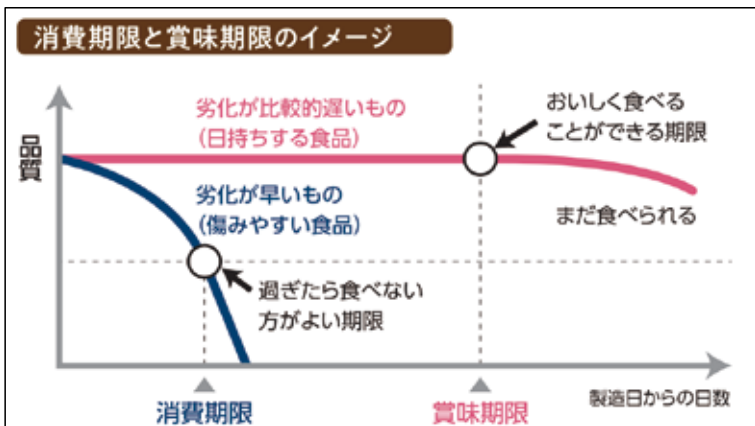
※「過剰除去」とは不可食部分を除去する際に過剰に除去された可食部分

① 食品の「期限表示」を正しく理解しよう！

期限の違いを理解することは、食品ロスを削減するだけでなく、食費の無駄遣いを防ぐことにもつながります。

● 食品の期限表示は「消費期限」と「賞味期限」の2種類

※いずれも未開封の状態で、表示されている保存方法で保存した場合の期限



出典：消費者庁作成「今日から実践：食品ロス削減：啓発用パンフレット/基礎編（令和元年10月版）」

● **賞味期限**は、「おいしく食べられる期限」なので、過ぎててもすぐ廃棄せずに、自分で食べられるかどうかを判断することも大切です。



ただし、一度開封したら期限にかかわらず早めに食べきりましょう！

② 冷蔵庫の整理整頓も効果的！

普段から冷蔵庫や食品庫を整理整頓しておくことで、庫内が確認しやすくなり、同じ食品をいくつも買ってしまふことがなくなるなど、最終的には食品ロス削減につながります。

- ✓ 使いかけの同じような食品がいくつもある
- ✓ 冷蔵庫の奥から乾燥した野菜の化石がよく見つかる
- ✓ 気づくと期限が切れていることが多い など

心当たりがある方は、ぜひ一度確認してみよう！



③ 調理の工夫でおいしく食べきる！

せっかく時間をかけて作った料理や買った食材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ましょう。

● 食品の特徴を知って無駄なく使う

普段捨ててしまいがちな野菜の部位には、実は食べられる部分があります。

例	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ます。	大根・かぶの葉	よく洗えば、他の葉物野菜と同じように、みそ汁の具材にしたりして食べられます。
	ブロッコリー	茎の部分も、食べやすく切れば料理に使えます。	ピーマン	種もそのまま食べられます。

● 予定や体調を把握して作りすぎない

つつい作りすぎてしまう料理。余って捨ててしまったことはありませんか？作りすぎないように心がけることも大切です。

- 例えば…
- ✓ 家族の予定や体調を把握して調整する
 - ✓ いつも余ってしまう料理などは、あらかじめ少なめに作る など

● 余った料理をリメイク・残りがちな食材を工夫して食べきる

食べきれぬ量をつくり、食べ残しを減らすとともに、食べきれなかったものについては、リメイクしておいしく食べきったり、残りがちな食材もアレンジレシピなどを活用しておいしく食べきりましょう！

余った料理のリメイクレシピ！

残りがちな食材のアレンジレシピ！



クックパッド
消費者庁のキッチン
(公式ページ)



2 買い物で食品ロスを減らすコツ

① すぐ食べるなら「てまえどり」

食品産業から発生する食品ロスを削減するためには、食品事業者における取組のみならず、スーパーマーケットやコンビニ等を利用する私たち消費者が、食品ロス削減について理解し協力することが必要です。

- 「てまえどり」とは、私たち消費者が、日頃の買い物の際、購入してすぐに食べるものについて、商品棚の手前にある商品等、販売期限の迫った商品を積極的に選ぶ行為のことです。
- 「てまえどり」を行うことで、販売期限が過ぎて廃棄される食品ロスを削減する効果が期待されています。
- 食べるタイミングを考えて、すぐに食べる時には「てまえどり」で食品ロス削減に取り組んでみませんか？



出典：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作成
「てまえどり」啓発資料

② ローリングストックを活用しよう

ローリングストックとは、地震や台風などの災害に備え、普段から食べている食材を「備える」「食べる」「補充する」を繰り返す方法です。

普段食べている食品を期限内に食べることができ、賞味期限切れで廃棄してしまう食品ロスを防ぐことができます。



ローリングストックで
簡単備蓄！
(高知県南海トラフ地震
対策課ホームページ)



啓発用動画「あすの料理
～おいしく変身!災害用
備蓄食品～」
(消費者庁作成)

災害用備蓄
食品を活用
した料理例
も!



3 外食時にできる食品ロスを減らすコツ

外食のときは、食べられる量を注文し、提供された料理を「食べること」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削減しましょう！

① 外食時のポイント

飲食店を選ぶとき	メニューを選ぶとき
食品ロス削減に積極的に取り組むお店を選ぶ	食べられる量を注文する
<ul style="list-style-type: none"> ・料理の量を選べる ・ステッカー・ポスターなどで食品ロス削減を宣言している ・食べきれない料理を持ち帰りできる(※③で説明) <p style="text-align: right;">など</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・小盛やハーフサイズを選ぶ ・ビュッフェなどは、食べられる量を盛る ・食べきれる量を相談してみる <p style="text-align: right;">など</p>

② 高知市食べきり協力店を利用しませんか？

高知市では、食品ロス削減運動の一環として、外食時の食べ残しの削減に積極的に取り組んでいただける、市内の飲食店・宿泊施設などを「高知市食べきり協力店」として登録しています。

- お店を選ぶときの参考にいただき、料理を適量でおいしく残さず食べきるなど、食べ残しの削減につなげましょう！

< 協力店の取組項目 >

以下の取組項目から1つ以上を実践

- (1) 食べきりの推奨等の啓発活動の実施
- (2) 小盛り・小分けメニューの設定
- (3) お客様の苦手な食材への対応
- (4) その他、食べ残しを減らすための工夫



こちらのステッカーが目印

▼詳しくは



高知市食べきり協力店登録制度
(高知市ホームページ)

③ 食べきれなかった料理の持ち帰り

まずはおいしく「食べきり」を実践！

食べきれずに残した料理の「持ち帰り」は「自己責任の範囲で」

- 外食時は、小盛りメニューを活用するなど自分が食べきれる量を注文しましょう。
- それでも食べきれずに残してしまった料理を捨ててしまうのはもったいないですが、「持ち帰り」には、衛生上の問題が伴います。飲食店の方の説明をよく聞いて、食中毒のリスクなどを十分に理解した上で、自己責任の範囲で行うことになります。

△ 食べきれなかった料理を持ち帰る際の注意点

- ✓ 持ち帰りは、十分に加熱された食品で、帰宅後に再加熱が可能なものにし、食べられる量を考えて、行いましょう。
- ✓ 自ら料理を詰める場合は、手を清潔に洗ってから、清潔な容器に、清潔な箸などを使って入れましょう。また、水分はできるだけ切り、早く冷えるように浅い容器に小分けしましょう。
- ✓ 料理は、暖かい所に置かないようにしましょう。
- ✓ 時間が経過すると食中毒のリスクが高まるので、帰宅までに時間がかかる場合は、持ち帰りはやめましょう。
- ✓ 持ち帰った料理は、帰宅後できるだけ速やかに食べるようにしましょう。
- ✓ 中心部まで十分に再加熱してから食べましょう。
- ✓ 見た目やにおいなどが、少しでも怪しいと思ったら、口に入れるのはやめましょう。

出典：消費者庁・農林水産省・環境省「外食時のおいしく「食べきり」ガイド」

参考：「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ためのキャンペーンで、

<乾杯後30分間>は席を立たずに料理を楽しみましょう。

<お開き10分前>になったら自分の席に戻って再度料理を楽しみましょう。

と呼びかけて、食品ロスを削減するものです。

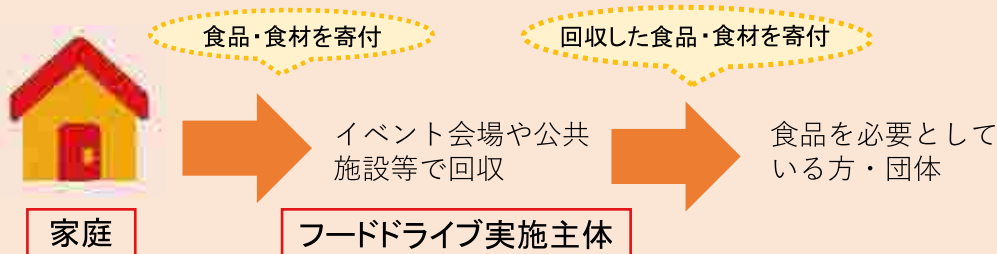
「おいしく食べきること」、そしてみんなで「声かけ」をして、もったいない食品ロスを減らしましょう！

フードドライブに参加してみませんか？

期限まで一定の期間がある未利用の食品で、自分が必要としない食品や食材等を捨てるのではなく、フードバンクなど食料提供を必要としている方につなぐ取組である「未利用食品の有効活用」も、食品ロス削減のために有効です。

- 「フードドライブ」とは、家庭で使いきれない未利用の食品等を持ち寄り、食品を必要としている団体（フードバンク等）に寄付する活動です。

フードドライブの流れ（イメージ図）



- フードドライブは、食料の支援を必要とする人への支援や分け合う心の醸成が図られるなど、福祉の観点からも意義のある活動ですし、まだ食べられるにもかかわらず捨てられてしまう「食品ロス」を家庭から減らすためにも有効な方法です。

【参考】

令和4年度の県民世論調査において「食べない食品や利用しない食材等をフードバンクや子ども食堂等に寄付をする」と回答した割合は、わずか2.0%で、ごく一部の活用しか図られていない状況が推測されます。



フードドライブの
手引き
(令和5年3月)

フードドライブを実施
したい方や興味がある方
は、ぜひ、手引きを参
考にしてみてください。





自分の出している食品ロスを



知っていますか？



自分がどういった「理由」でどういった「もの」を捨てているか記録し、減らすためにはどうしたらいいか振り返ってみましょう！

まずは1週間、記録してみませんか？

まずは1週間、記録してみましょう。

※いつ、何を、どんな理由で捨てたかをメモして記録しよう。
 ※どんな食品もどんな理由で捨てたかをメモして記録しよう。削減するにはどうしたらいいかを考えてみよう。
 ※自分のライフスタイルに合わせて、何が出来るか考えてみよう。
 ※思ったより大変な時は、チェックシートに記入を頑張ろう。最初の週に慣れれば大成功！

品名	数量	捨てたもの	捨てたものの理由						メモ	
			賞味期限切れ	賞入り切れ	賞切りの	消費期限切れ	賞切れ	傷んだり、変色したり		
9/10	1	しょうゆ		<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		料理が余ったので、消費期限切れ。

※このシートは、食品ロス削減推進事業の一環として作成されたもので、著作権等一切無効とさせていただきます。©2019 消費者庁

「チェックシートで自宅の食品ロスが見える化！」
(消費者庁作成)

食べものをつくる生産者・製造者への感謝の気持ちや、食べものを無駄にしない、「もったいない」という意識を持ち、食品ロス削減のためにできることから始めてみませんか？

食品ロス削減ガイドブック（令和5年3月発行）
高知県文化生活スポーツ部 県民生活課
〒780-8570 高知市丸ノ内1丁目2番20号
TEL:088-823-9653 FAX:088-823-9879