

すぐにできる！食品ロスを減らす取組

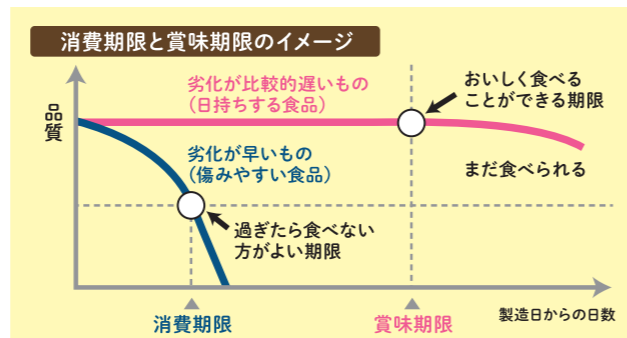
「家庭」編

① 賞味期限は「おいしく食べられる期限」

○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。
※いずれも未開封の状態、表示されている保存方法で保存した場合の期限。

消費期限・・・「安全に食べられる期限」
賞味期限・・・「おいしく食べられる期限」

○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判断することも大切です。



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4年3月版)

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
 - ・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！

○家にある食材を計画的に使い切るほか、食材の食べられる部分はできる限り無駄にしないようにしましょう。
○食べ切れる量をつくり、食べ残しを減らすとともに、食べ切れなかったものについては、リメイク等の工夫をしましょう。

やってみよう！

消費者庁では、料理レシピサービス「クックパッド」に『消費者庁のキッチン』を開設し、地方公共団体や学校等から提供された「食材を無駄にしないレシピ」を掲載しています。ぜひご活用ください！

残りがちな食材のアレンジレシピや余った料理のリメイクレシピをご紹介します！



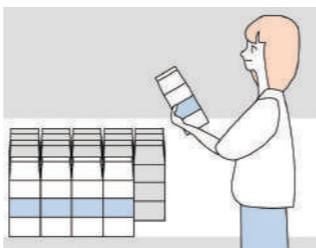
消費者庁のキッチン
(公式ページ)



「お買い物」編 すぐ食べるなら「てまえどり」

○「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。

○すぐに食べるときには「てまえどり」で食品ロス削減に取り組んでみませんか？



実施主体

高知県文化スポーツ部県民生活課
TEL 088-823-9653

食品ロスゼロチャレンジに関するお問い合わせ先

本事業は「食品ロスモニター調査事業」として、株式会社isanaが高知県より委託を受けて運営しております。
株式会社isana TEL 088-872-3139(平日9～16時)
E-mail: foodloss@isana-adv.com



NO-FOODLOSS PROJECT

オール高知で
食品ロス
ゼロに！

高知家

家庭で
実践！

食品ロス ゼロのチャレンジ！

応募期間 2023(令和5)年10月1日(日)～11月30日(木)

私たちがテレビで特集します！



期間中、「こうちeye(1部)」(RKC高知放送、午後3:50～4:50)で
タイアップ特集を10/11(水)、11/1(水)、11/22(水)の3回放送！

※放送日は変更となる場合があります

食品ロスゼロチャレンジシートに1週間記録して応募しよう！
抽選で200名様に
オリジナル
ステンレスボトル
プレゼント！！



さらに...
Wチャンス！

食品ロス削減の取組を「#高知家食品ロス」で
Instagramに投稿しよう！

抽選で200名様に
書き込める！保存容器
プレゼント！！

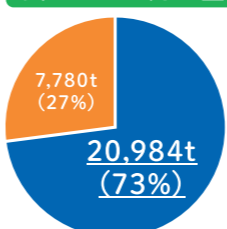


食品ロスってなに？ 「本来食べられるにもかかわらず捨てられている食品」のことです。

日本では、食べ残しや消費期限・賞味期限切れなどにより、年間523万トンもの食品ロスが発生しています。

高知県ではどのくらい食品ロスが発生しているの？

食品ロスの発生量



また、高知県の食品ロスの
約7割はなんと家庭から
発生しています。

高知県では年間28,764トン(※)の食品ロスが発生しており、これは県民1人1日
当たり換算すると114g、毎日おにぎり1個分の食べ物を捨てている計算になります。
(※農林水産省と高知県による令和2・4年度推計値)

1日1人あたり114g
=おにぎり1個分

食品ロス削減には家庭の取組も必要です。
食品ロスゼロチャレンジで、身近な食品ロスから減らしていきませんか？

高知県

高知家 食品ロスゼロチャレンジとは?

知って、実践して
食品ロス
ゼロへ!

県民の皆さまにご家庭から出る食品ロスの種類や量を記録してもらうことで、「食品ロス削減」について考えていただき、ご家庭の中で「食品ロスゼロ」を目指してもらうのが、この「食品ロスゼロチャレンジ」です。ご家庭から出た1週間分の食品ロスを「食品ロスゼロチャレンジシート」にご記入いただき写真を撮ってご応募いただくと、抽選でオリジナルステンレスボトルが当たります!

応募期間 2023(令和5)年10月1日(日)～11月30日(木) ※厳正な抽選の上、令和6年1月頃に賞品の発送をもって当選者の発表にかえさせていただきます。

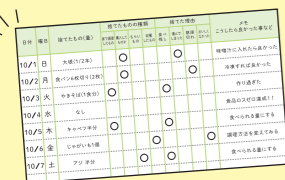
「食品ロスゼロチャレンジ」応募方法

01 右記の食品ロスゼロチャレンジシートにご家庭で発生した1週間分の食品ロスを記録しよう!

02 スマホで食品ロスゼロチャレンジシートの写真を撮ろう!

03 応募フォームから応募しよう!

食品ロスゼロチャレンジシートに1週間分を記入し、ご家庭でどのくらい食品ロスがあったのかを確認しよう。



右記、二次元コードを読み取ることで出てくる応募フォームに食品ロスゼロチャレンジシートの写真と必要事項を入力して送信して応募完了! パソコンからも応募できるよ!

(<https://www.rkc-kochi.co.jp/form/307>)



抽選で200名様に
オリジナル
ステンレスボトル
プレゼント!



※色は選べません
※写真はイメージです。

※切手代は
応募者負担となります

送付先(キャンペーン事務局)

〒780-0841
高知県高知市帯屋町2-1-38 KMTビル2F北
株式会社isana 宛て

郵便での応募方法

スマホまたはパソコンからの応募が難しい方は、下記必要事項をご記入の上、このチラシを封入・封緘いただき、郵便にて事務局までご応募ください。

<必要事項>

フリガナ			
氏名		性別	男・女・その他
年代	10代・20代・30代・40代・50代・60代・70歳以上		
家族構成	ひとり暮らし・()人世帯	同居の子どもの有無	あり・なし
住所	〒 -		
電話番号	TEL ()		

※ご記入いただいた個人情報適切に管理し、利用目的達成後は速やかに破棄します。

「食品ロスゼロチャレンジ」の期間中に実践した「食品ロス削減につながる取組」をInstagramに「#高知家食品ロス」を付けて投稿してください。

投稿者の中から抽選で・・・
200名様に「書き込める! 保存容器」をプレゼント!

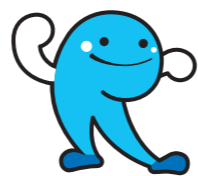
冷蔵庫の中の余り物でこんな料理をつくった、スーパーで「てまえどり」をした、残さずきれいに食べた・・・どんなに些細なことでもかまいません! どしどし投稿ください。

投稿期間 2023(令和5)年10月1日(日)～11月30日(木) ※写真はイメージです。



高知家 食品ロスゼロチャレンジシート

まずは1週間、記録してみましよう!



いつ、何をどんな理由で食品を捨てたかを記入していきます。

記録をすることで、家庭からどんな食品ロスが出ているのかが知ることができます。

自分のライフスタイルに合わせて、食品ロスを減らすために何が出来るかを考えてみましょう。

「もったいない」を意識し、食品ロスゼロチャレンジシートに記入を続けて見比べてみましょう。始めた時と比べて違いができれば成功です!

記録期間 月 日～ 月 日

日付	曜日	捨てたもの(量)	捨てたものの種類				捨てた理由				メモ こうしたら良かった事など	
			家で調理した物	購入したもの※	もらいのもの	収穫したもの	食べ残し	傷んでしまった	期限切れ	おいしくなかった		
10/1	日	大根(1/2本)		○					○			味噌汁に入れたら良かった
10/2	月	食パン6枚切り(2枚)		○						○		冷凍すれば良かった
10/3	火	やしそば(1食分)	○						○			作り過ぎた
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

※購入後、調理せずに捨てた食材を含みます。

記入欄が不足する場合は、もう1枚「食品ロスゼロチャレンジシート」を入手いただくか、シートをコピーしてご使用ください。