

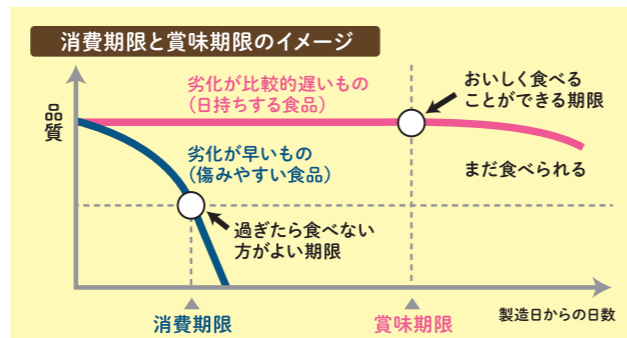
# すぐにできる！食品ロスを減らす取組

## 「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」



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)

○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。

### 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いがなくなるなど、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！

○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！



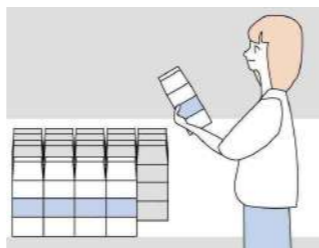
消費者庁のキッチン  
(公式ページ)



## 「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!!**

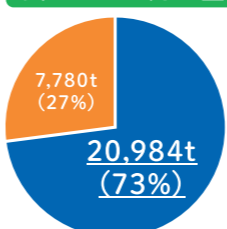


食品ロスってなに？「本来食べられるにもかかわらず捨てられている食品」のことです。

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

