

食品ロスを減らすために できることは？

食べものを買すぎない!、作りすぎない!、食べきる!工夫をしよう

一番は食べきる、残さないこと。

食品ロスを減らすための小さな行動も、一人ひとりが取り組むことで大きな削減につながるよ。

ここでは、あなたや家族みんなのできる食品ロスを減らすためのヒントを場面ごとに教えるよ。

できていること、できていないことを確認してみよう!

1 食事のときにできること

健康にむりのない範囲で、
まずは「食べきる」を意識してみよう!

1. 自分が食べられる量をよそおう

2. 残さず食べよう

3. 作ってくれた地域の農家さんに感謝しよう



2 お家でできること

1. 賞味期限、消費期限を確認しよう

賞味期限、消費期限の近いものから食べよう。

2. 毎月30日には、冷蔵庫の食材をチェックしてみよう

保存していた食べ残しを忘れないように、冷蔵庫の中の配置を工夫してみましょう。

3. 地のもの、旬のものを積極的に食べよう

近くでとれた新鮮な野菜や魚を食べよう。
季節にあわせて旬の野菜や魚を楽しもう。

あなたのお家の
食品ロスチェック!

●ごはんを食べ終わった後

☐ 食べ残しはないかな?

●ごみをすてる前

☐ まだ食べられるはずなのに、すてられてしまう
食べものはないかな?



料理するときは…

1. 食材を上手に使いきる

残っている食材から
使いきるようにしよう。
皮のむきすぎに注意
しよう。



3. 作りすぎて残った料理は、
リメイクレシピなどで食べきる

リメイクやアレンジレシピで、
作りすぎてしまった料理を
食べきろう。

こんなサイトも
あるよ!

2. 食べきれる量をつくる

体調や健康、家族の
予定も知っておこう。



家族とのコミュニケーションで、
料理があまってしまわないように
工夫しよう。

クックパッド
しょうひやちよう
“消費者庁のキッチン”
リメイクや食材を使いきるレシ
ピを参考に見てみましょう。
くわしくはQRコードへ



3 買い物の時にできること

1. 買いもの前に食材チェック

買いもの前に、冷蔵庫や食品庫にある食材を確認しよう。

買うものを整理してメモを作ったり、スマホのカメラで撮影して、買いものの参考にしよう。



2. 必要な分だけ買う

使う分、食べられる量だけ買うように。

まとめ買いをせず、必要な分だけ。セールのおきも買いすぎに気をつけよう。また、はかり売りやばら売りをうまく使おう。



3. 賞味期限表示を知って、賢く買う

利用予定と照らして、賞味期限を確認しよう。

すぐに使う食品は、棚の前から順番に取りましょう。

賞味期限



*出典：環境省

4 外食の時にできること

1. お店選び

食品ロス削減に積極的に取り組むお店を選ぼう。

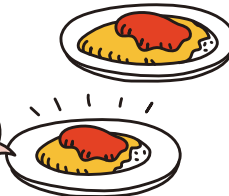
料理の量を選べる店など



2. 注文

食べられる分だけ注文しよう。

こも小盛りメニューやハーフサイズを活用する



3. 食事

料理をおいしく、ぜんぶ食べきろう。

みんなでシェアして残さず食べきましょう。



*出典：環境省

5 もし、食べきれないときなど、あまってしまったら…

買いすぎて食べきれないときや、贈りものがあまってしまったときには、フードドライブなどへ寄付ができるよ。

食べそうもない食品は、ぜひフードドライブに持っていこう！



賞味期限が残り2ヶ月以上の食品！

“フードドライブ”とは、家庭に眠っている食料を食料募集受付施設などに集めて、必要とする人へ寄付をする運動です。集められた食品は行政や社会福祉協議会・支援団体を通じて食べものが無くて困っている方々に寄付されます。

藤枝市のフードドライブ回収ボックス ➡ P.14

SDGsにおける食品ロス削減への取り組み

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

12 つくる責任 つかう責任



目標12 | つくる責任 つかう責任

持続可能な方法でモノやサービスを作り続けていくこと

目標12を達成するために取り組むこと

- すぐ食べられる食品の量を世界全体で半分に減らす
- 3R（ごみを減らし、再利用し、資源化すること）を通して廃棄物を減らす
- ものを作るときに排出される有害な化学物質や廃棄物が、水や空気や土を汚さないように管理する

調べてみよう・考えてみよう



1. 環境や人権に配慮された方法でつくられた食べ物や飲みものに与えられる認証マークを調べてみよう
2. エシカル消費*について調べてみよう

*エシカルとは「倫理的・道徳的」という意味。