

みんなで減らそう “食品ロス”

一番は食べきる、残さないこと。

Mottainai

Mottainai



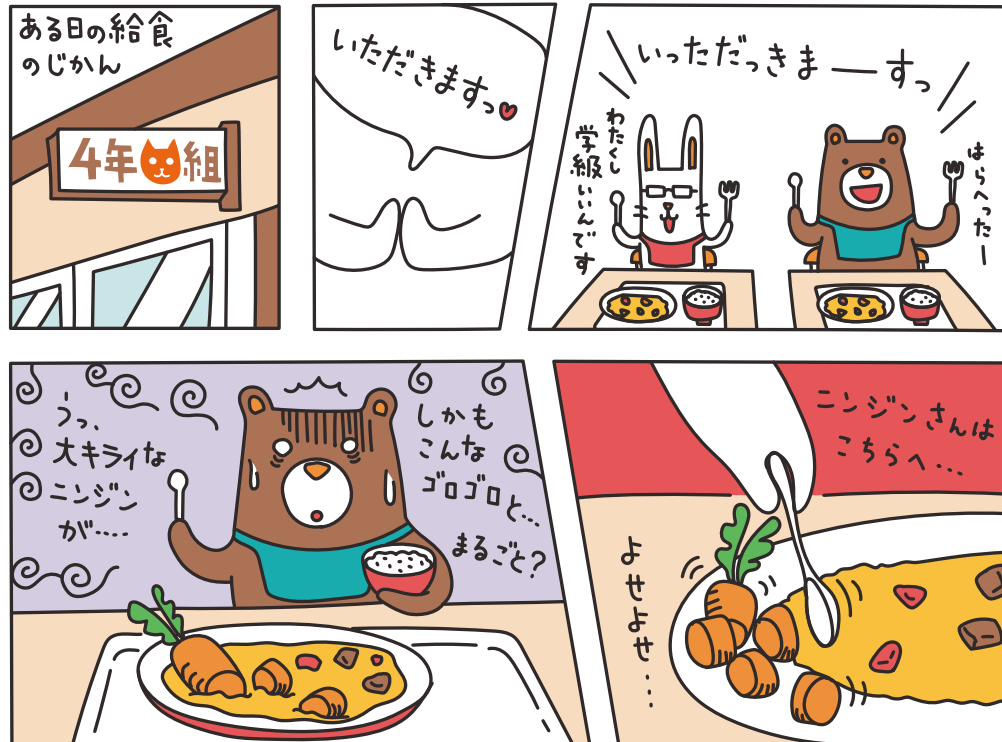
はじめに

“食品ロス”ってなに？

たくさんの食べものが無駄にすてられ、
“もったいない”だけでなく、地球環境にも悪い影響が…

もくじ

- 1… |はじめに| “食品ロス”ってなに？
- 3… ①食品ロスはどれくらい発生しているの？
- 5… ②日本の食品ロスには、どのようなものがあるの？
- 7… ③なぜ食品ロスの削減が必要なの？
- 9… ④食品ロスを減らすためにできることは？
- 13… ⑤藤枝市で取り組んでいること



1

食品ロスはどれくらい発生しているの？

まだ食べられる食料がどれくらい捨てられているの？



13億トン/年

世界では、
まだ食べられる食料が
1年間で13億トンも
捨てられている

464万トン/年

そのうち日本では、
1年間で約464万トン
捨てられている

国民1人あたり
約37^{グラム}/年
捨てられている



これは、
小学4年生
1人分の体重
くらい

わたくし
1匹分ですな

国民1人あたり
毎日お茶わん1杯分の
食料が捨てられている

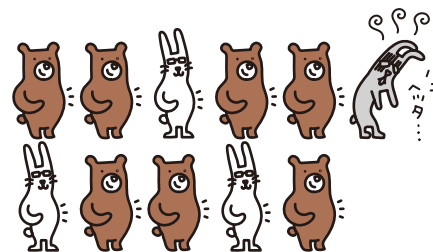
毎日お茶わん
1杯/日
(約102g)



*出典：FAO（国際連合食糧農業機関）、農林水産省、環境省

世界には現在約 81 億もの人々が暮らしていますが、^{げんざい}貧しい国を中心に 7 億人以上（約11人に1人）が十分な量を食べられず、^{ます}栄養不足に苦しんでいます。その一方で、日本はあまった食べものを、まだ食べられるのにすててしまいます。しかし、日本は多くの食べものを海外からの輸入に頼っています。

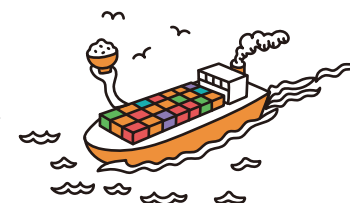
世界では11人に1人が
栄養不足に…



*出典：FAO

日本ではたくさん輸入している
でも…たくさんすてている

62%輸入
(38%自給)



*出典：農林水産省

SDGsにおける食品ロス削減への取り組み

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

2 飢餓を
ゼロに



目標2 | 飢餓をゼロに

食べものを環境に配慮して持続可能な方法で生産する

目標2を達成するために取り組むこと

- すべての人が、一年中安全で栄養のある食料を得られるようにする
- あらゆる人（乳幼児や妊婦、高齢者など）の栄養不足を解消する
- 気候変動などの災害にも強い持続可能な農業を進めるなど

※飢餓とは、長期間にわたって、十分な食べものを食べられずに栄養不足になって、健康を保つことができなくなった状態のことをいいます。

調べてみよう・
考えてみよう



1. 世界の飢餓の状況について調べてみよう

2. 毎日食べているもの。それはどこでだれが作っているもの？

日本の食品ロスには、 どのようなものがあるの？

日本ではどのような原因があるのか、みてみよう。

日本の食品ロス量年間 464 万トンのうち、原因は大きく分けて2つ。

事業系

スーパーマーケットや
コンビニエンスストア、
レストランなどのお店
から出る
「事業系」食品ロス。

きかく
規格外品

返品

売れ残り

食べ残し など

日本の食品ロス
464 万トン/年



家庭系

お家から出る
「家庭系」食品ロス。

食べ残し

きけん
期限切れ

買いすぎ

皮のむきすぎ など

*出典：農林水産省、環境省

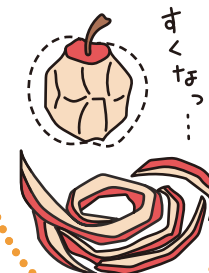
お家から出る食品ロスは、3つの理由に分けられます。

れいぞうこ
冷蔵庫にあるのを
わす
忘れて新しいのを
買っちゃった！



「家庭系」
食品ロス
233 万トン/年

くだものの皮を
むいたら、食べら
れる部分も切れ
ちゃった！



食べるつもりで
とっておいたら、
しょうみきけん
賞味期限が
きれてる！



きけん
期限切れ・
買いすぎ
43%

皮の
むきすぎ
15%

食べ残し
42%

虫くいがある
から、大きく
くりぬこう！



これキライなんだよな…
もうおなかいっぱい。
残しちゃお！



料理を作りすぎて、
食べきれない！



あなたのお家の食品ロスをみつけてみよう

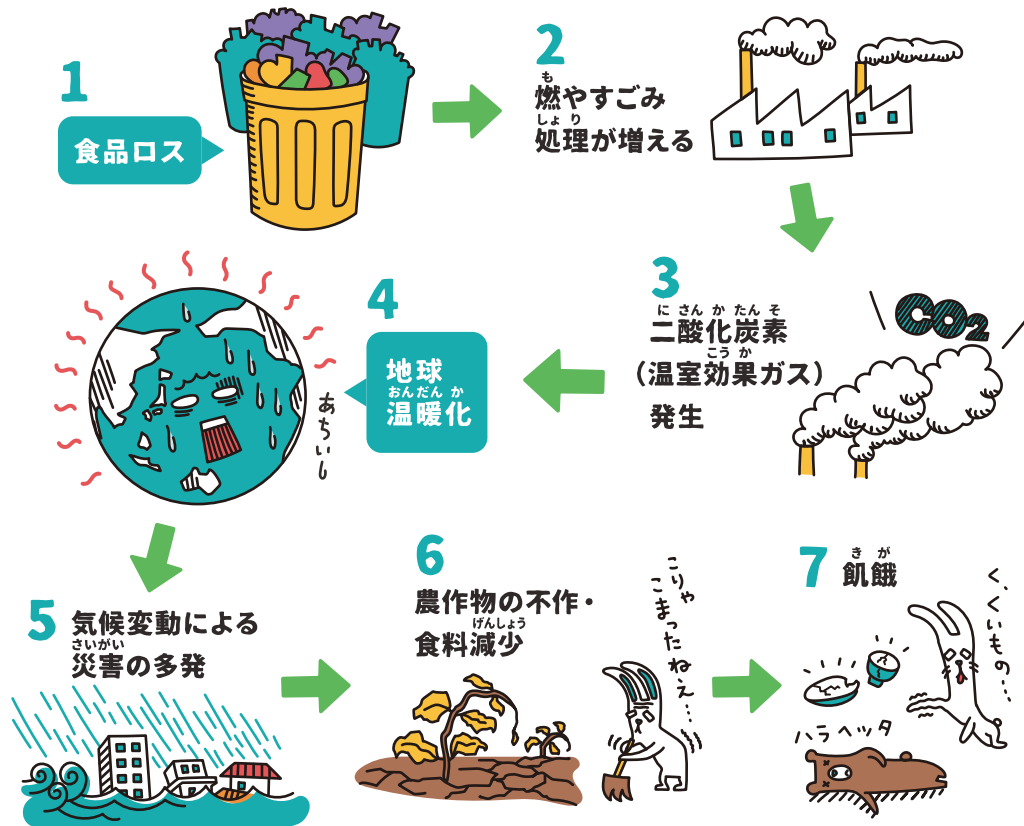
➡ くわしくは P.10

3

なぜ食品ロスの削減が必要なの？

たくさんの食べものが無駄にすてられ、環境にも悪い影響が...

大量の食品ロスが出ることで、いろいろな影響や問題が起こります。



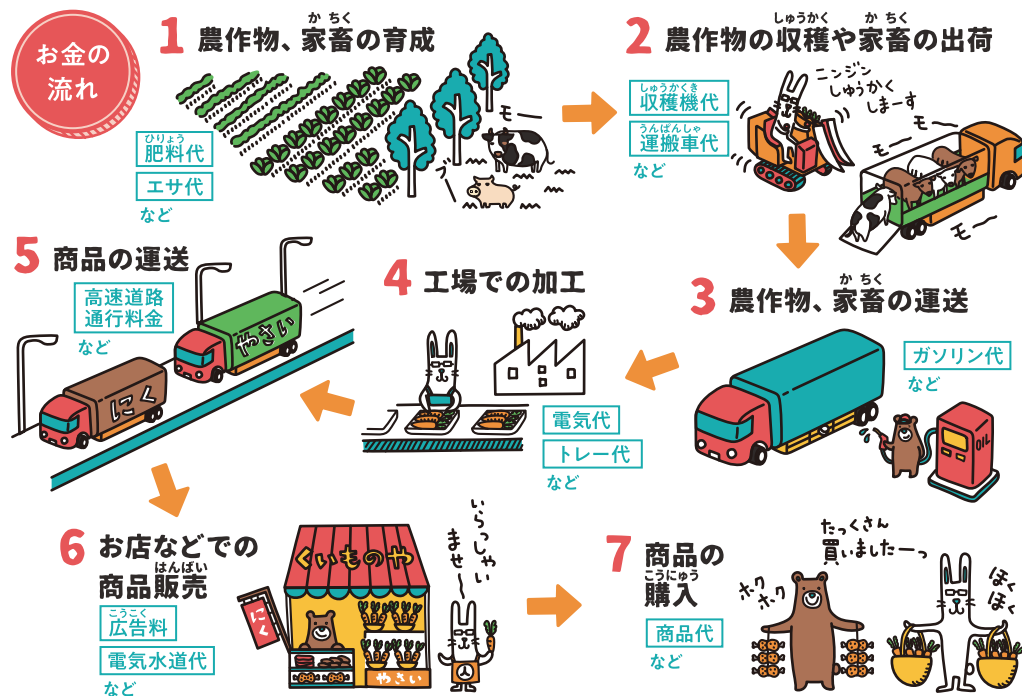
食品ロスを放っておくと、大量の食べものが無駄になるだけでなく、環境の悪化や将来の人口増加による食料不足にも対応できません。

このほかにはどんな問題があるの？

食品ロスを含めた多くのごみ処理に、多額のお金がかかっています

食べものが私たちの手元にくるまでに、人がたくさん関わります。人がたくさん関わると、それだけたくさんのお金がかかります。

人以外にも、食べものができ上がる流れの中で、いろいろなお金が必要になってきます。



食品ロスを減らすと、どうなるの？

大切な自然を守る
ことにつながるよ

食べものを作るときには、水を使ったり地球温暖化の原因である二酸化炭素を出したりするから、食品ロスを減らすと、水や二酸化炭素などの量を減らせるよ。

無駄なお金を
減らせるよ

無駄になる食べものを、つくる時にも買う時にもお金を使っているの、食品ロスを減らすと、無駄なお金を減らせるよ。

「ありがとう」の気持ち
を表せるよ

食べものを食べられるのは、農家さんなど、多くの方の努力のおかげ。また、私たちは生きものの命をいただいているのだから、食べものを大切にするのは、みんなからの「ありがとう」のメッセージになるよ。

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
“消費者庁のキッチン”
リメイクや食材を使いきるレシ
ピを参考にしてみましょう。
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。セールのあると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



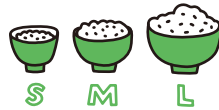
*出典：環境省

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。

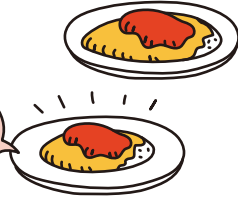
料理の量を選ぶ店など



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！



“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るものが無くて困っている方々に寄付されます。

賞味期限が残り2ヶ月以上の食品！

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もの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。

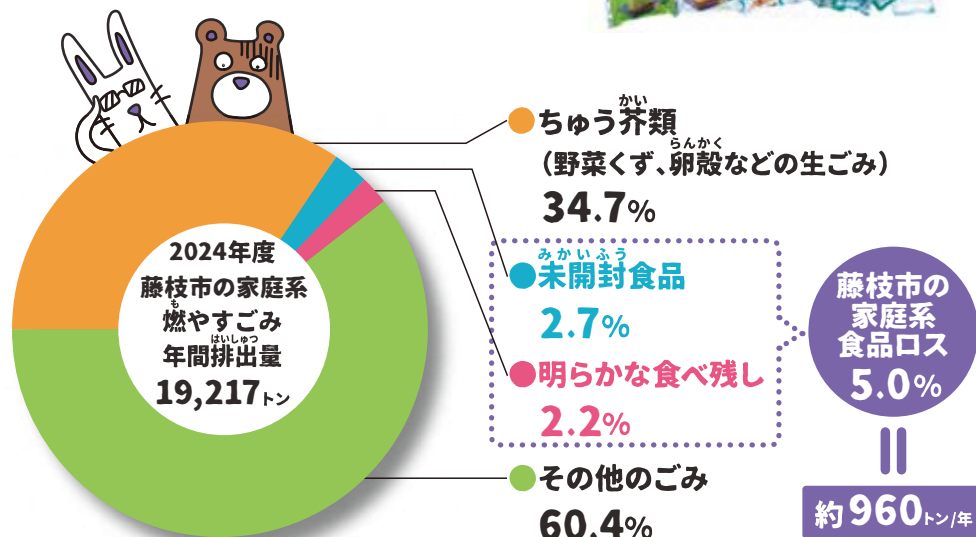
藤枝市で取り組んでいること

藤枝市の食品ロスの現状は…

藤枝市では、毎年1回ごみの組成調査（ごみの内容を確認すること）を実施しています。

この調査によると、藤枝市の家庭から出る燃やすごみの中に食品ロスが、5.0%含まれています。

藤枝市では、家庭から1年間で約960tの食品がごみとして捨てられています。



食べものの“もったいない”=食品ロスを減らして

みんなでめざそう！環境日本一のまち

食品ロス削減に向けての取り組み

藤枝市ではさまざまな取り組みを実施しています。



市内のいろいろなところに貼ったポスター



食べ物を無駄にしない料理教室の様子

ふじえだ廃プラスチック・食品ロスゼロ表明

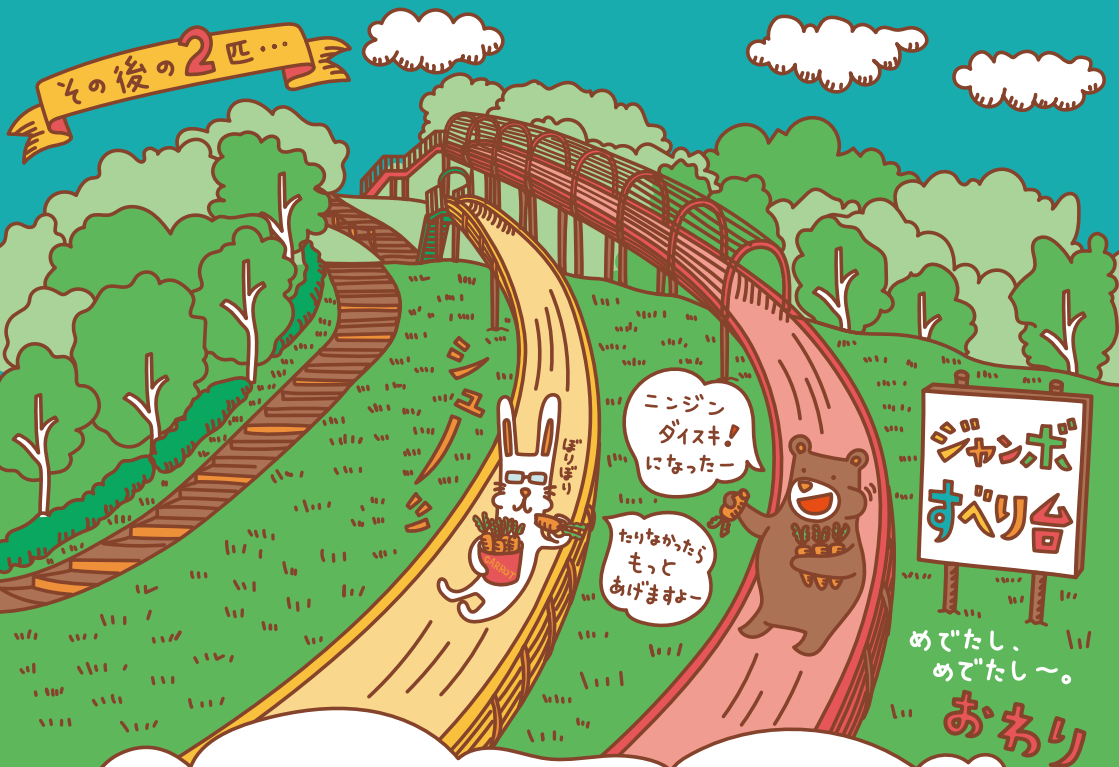
令和3年2月に食品ロスの排出ゼロを目指す表明をしました。（※表明から食品ロス部分を抜粋）

- ◆ 食べものを無駄にしない意識の醸成を図ります
- ◆ まだ食べられる食品が廃棄されないようにするための取組を推進します
- ◆ 次世代を担う子ども達のために持続可能な社会づくりに向けて資源循環に取り組みます



フードドライブ回収ボックス

- ▶ 藤枝市役所
- ▶ 藤枝市社会福祉協議会（福祉センターきすみれ内）
- ▶ 藤枝市社会福祉協議会（在宅福祉センター内）



みなさんは、“食品ロス”についていろいろ知ることができましたか？
食品ロスを減らすためのアイデアや、これから取り組みたいことを
家族みんなで考えてみよう！

あなたの食品ロスへの取り組みをここに宣言しよう！
