

学ぼう！減らそう！

しょくひん

食品ロス



1 「食品ロス」ってなんのこと？

みんなは「食品ロス」っていう言葉、聞いたことある？

食品ロスとは「まだ食べられるのに捨てられてしまった食べ物」のこと。

みんなの周りでも、毎日たくさんの食品ロスが発生しています。

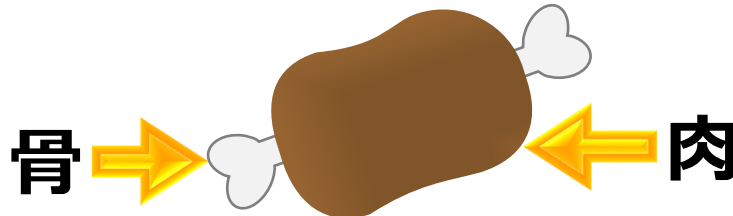
これから、クイズを解きながら食品ロスのことや、なぜ食品ロスを減らさないといけないのか、食品ロスを減らす方法などについて学んでいきましょう。

クイズにチャレンジ 第1問

「まだ食べられるのに、捨てられてしまった食べ物」が食品ロス。
でも、捨てても食品ロスにはならないものもあるんだって。

下の骨付き肉のうち、捨てたら食品ロスになるのは、骨と肉のどちらでしょう？

- ① 骨の部分
- ② 肉の部分



1 「食品ロス」ってなんのこと？

第1問 答え

せいかい
正解は、「② 肉の部分」だよ。

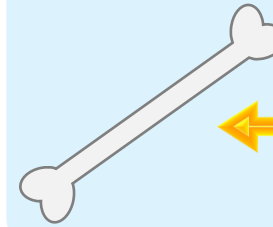
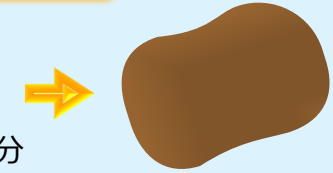
「まだ食べられる」部分が食品ロス。

だから、もともと食べられない^{ほね やさい しん}骨や野菜の芯、
^{くだもの たね}果物の種などは食品ロスにはふくまれないよ。

食べ物のごみ

食品ロス
になる

食べられる部分



食品ロスに
ふくまれない

食べられない部分

クイズにチャレンジ 第2問

日本では、1年間にどれぐらいの食品ロスが発生している
でしょう？

- ① 5万トン
- ② 523万トン



1 「食品ロス」ってなんのこと？

第2問 答え

^{せいがい}正解は、「② 523万トン」だよ。

日本では1年間に約^{やく}523万トンもの食品ロスが出ているといわれている。
(国が^{すいけい}推計した2021年度の^{りょう}量)

523万トンってどれぐらいなの？

523万トン = 5,230,000,000 (52.3億) kg

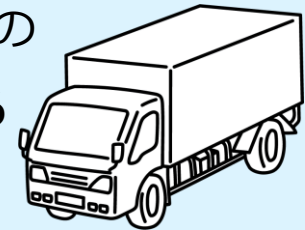
①おにぎりで考えると

日本に住む人みんなが
おにぎりを1個^こ
毎日^す捨てているのと同じ



②大型(10トン)トラックで考えると

トラック1,433台分の
食品を毎日^す捨てている
のと同じ



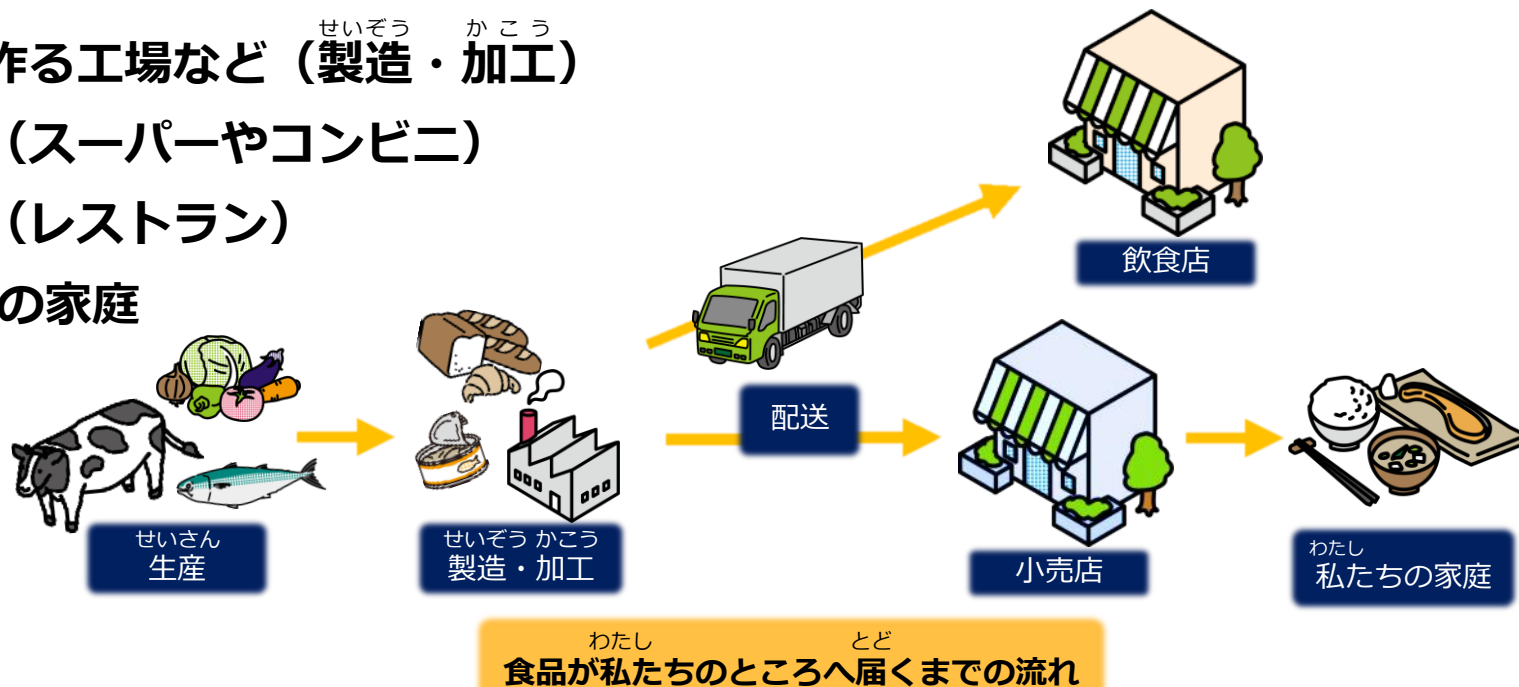
2 食品ロスの原因^{げんいん}ってなに？

日本でも食品ロスがたくさん発生していることが分かりました。
では、食品ロスはどこで、どうやって発生するのでしょうか。

クイズにチャレンジ 第3問

食品ロスは、どこから発生していると思いますか？

- ① 食品を作る工場など（製造・加工^{せいぞう かこう}）
- ② 小売店（スーパーやコンビニ）
- ③ 飲食店（レストラン）
- ④ 私たちの家庭^{わたし}



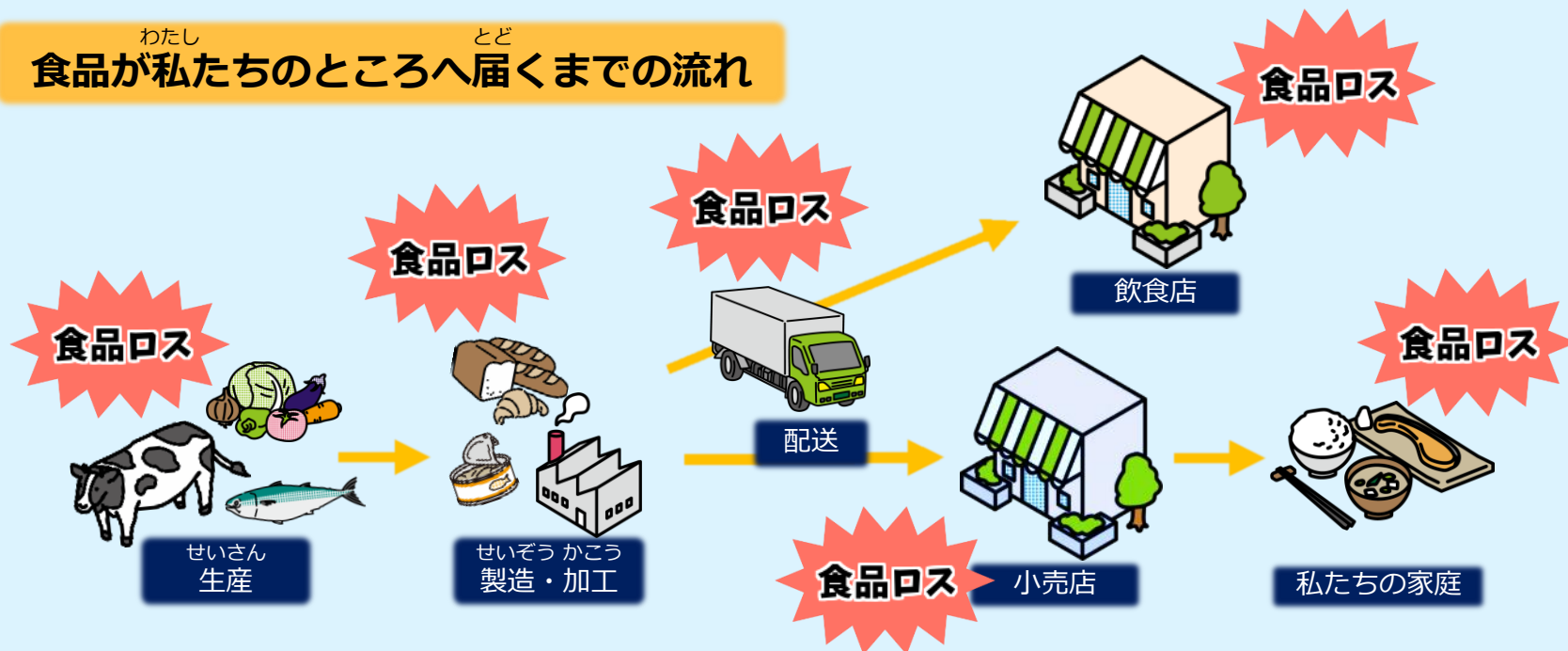
2 食品ロスの原因ってなに？

第3問 答え

正解は、「①～④全部」だよ。

下の図のように、食品が生産されてから私たちのところに届くまでの間に、いろいろなところで食品は捨てられているんだ。

食品が私たちのところへ届くまでの流れ

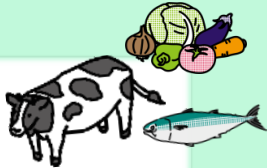


2 食品ロスの原因^{げんいん}ってなに？

もっと知りたい★食品ロス ～①食品ロスの発生場所

それぞれの場所では、下のような理由で**食品ロス**が発生している。

せいさん 生産のとき



とれすぎや、曲がっている、
形が悪いなどの理由で売り物
にできず^すに捨てられる

せいぞう かこう 製造・加工のとき



商品の作りすぎやパッケージの
いんさつ
印刷ミス、箱やカンがつぶれて
いるなどの理由で捨てられる^す

飲食店で



作りすぎや、お客さんの
のこ
食べ残しにより捨てられる^す

こうりてん 小売店で



売れ残りや、パッケージが
つぶれているなどの理由で
す
捨てられる

わたし 私たちの家庭で



のこ わす わす
食べ残しや使い忘れ・食べ忘れ
などにより捨てられる^す

配送のとき



売れ残りや、パッケージが
つぶれているなどの理由で
す
捨てられる

**食品ロス全体の
やく
約半分以上が家庭から出ている！**

2 食品ロスの原因^{げんいん}ってなに？

もっと知りたい★食品ロス ～②食品ロスを減^へらさないといけないのはなぜ？

ところで、どうして食品ロスを減^へらさないといけないのかな？
世界には、貧^{まず}しくてご飯^{はん}を食べられない人がたくさんいる。
それなのに、食べ物^すを捨てるのはもったいない。
そのほかにも、食品ロスが減^へると、こんないいことがあるんだ。

①大切な自然^{しぜん}を守れる！

食べ物を作るときには、水や資源^{しげん}が使われ、
地球温暖化^{ちきゅうおんだんか}の原因^{げんいん}である二酸化炭素^{にさんかたんそ}が出る。

捨^すてた食品を燃^もやして処理^{しり}するときにも
二酸化炭素^{にさんかたんそ}がたくさん出る。

食品ロス^へが減ると、大切な資源^{しげん}や
二酸化炭素^{にさんかたんそ}などの量^{りょう}を減^へらすことができるんだ。



②ムダなお金^へを減らせる！

せっかく買った食品も、捨^すてるとお金のムダに
なってしまう。

4人家族の家庭では1年間に6万円分の食品を
ムダに捨^すてている、と言われている。

食品ロス^へを減らすとお金の節約^{せつやく}にも
なるんだ。



3 みんなで食品ロスを減らそう！

食品ロスはいろいろなところで発生する、ということを見てきましたが、**食品ロスの半分は**
わたし**私たちの家庭から出ていますから、どこか遠いところで起きている問題ではありません。**
みんなの近くでも食品ロスが発生しています。

ここからは、食品ロスを減らすために、いったいどんなことができるのか、考えていきましょう。
みんなにもできることがたくさんありますよ。

クイズにチャレンジ 第4問

買い物のとき、食品ロスを減らす行動はどれ？

- ① ひつよう必要なものをメモしてから、買い物に行った
- ② なかお腹がすいているときに買い物に行った
- ③ ねび値引きされていたので、食べる予定もないけどたくさん買った

「買すぎない」が
キーワードだよ



3 みんなで食品ロスを減らそう！

第4問 答え

せいがい
正解は、「①」だよ。

買い物をするときは「**買いすぎない**」ように気をつけよう。
うっかり買いすぎないためには、どうすればいいか考えよう。



れいぞうこ
① 買い物前に冷蔵庫の
中身をチェック

家にある食材しょくざいをチェック
して、買う物をメモして
から買い物に行くと、
「家にまだあるのに、また
買ったふせ」を防げるよ。

なか
② お腹がすいていないとき
に買い物に行こう

お腹なかがすいているときに
買い物に行くと、どれも
おいしそうに見えて、
つい買いすぎて
しまうよ。



③ 食べられるかを
よく考えて買おう

値引き品だからといって
よく考えずに買うと、結局
食べきれずに捨すててしまうこと
になるかも。いつ食べるか、
食べられるかを考えて買おう。

3 みんなで食品ロスを減らそう！

買い物から帰って、ご飯の用意をしましょう。料理をするとき、こんな食品ロ스에 気をつけて！

もっと知りたい★食品ロス ～③料理のときに出る食品ロス

①皮のむきすぎやヘタの切りすぎ

じゃがいもの皮を厚くむきすぎたり
なすのヘタを切りすぎたりして、本当なら
食べられる部分まで捨ててしまっていないかな。
皮をうすくむくことで、食品ロスが防げるよ。
野菜の皮や芯を使った料理もあるよ。

②料理の作りすぎ

うっかり料理を作りすぎて
しまうこともあるよね。
残った料理は捨てずに冷蔵庫で
保存したり別の料理に作りかえたりして、
次の日に食べてしまおう。



ご飯の用意ができました。さあ、いただきます！

クイズにチャレンジ 第5問

【○×問題】 これは、食品ロスを減らす行動かな？

自分が食べられる分だけ、ごはんをよそった

3 みんなで食品ロスを減らそう！

第5問 答え

せいがい
正解は、「○」だよ。

みんなはいつも「食べ物を残さない」ようにがんばっているよね。

でも、食べきれないほどたくさん料理が出てきたら、残さず食べるのは難しい。

だから「自分が食べられる量を知る」ことが大切なんだ。

食べられる量は、もともと人によってちがうし、同じ人でも体調や気分でも変わるから、なかなか難しいけど、少しずつ「自分にちょうどいい量」を身につけていこう。

ほかにもあるよ！ 食べ残しをなくす方法

外食のとき、店員さんに「ご飯を少なくしてください」とお願いしてみる。

出てきた料理の量が多くて食べきれないと思ったら、おはしをつける前に、周りの人に分ける。



3 みんなで食品ロスを減らそう！

もっと知りたい★食品ロス ～④消費期限・賞味期限を知ろう

「消費期限」 「賞味期限」 っていう言葉を聞いたことがあるかな？

どちらも決められた方法で保存した場合に、いつまでおいしく食べられるかを示したもののだけど、意味は少しちがう。そのちがいを知って、買い物や食品の保存をすると、食品ロスを減らすのに役立つよ。

消費期限

その日までは「安全に食べられる」期限
品質が早く悪くなる食品に表示される
期限が過ぎたら食べない方がいい
期限が来る前に、早く食べてしまおう

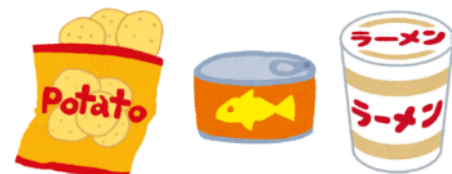
消費期限のついた食品の例
お弁当・ケーキ・生の肉 など



賞味期限

その日までは「おいしく食べられる」期限
品質が悪くなるのがおそい食品に表示される
期限が過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではない

賞味期限のついた食品の例
スナック菓子・缶詰・カップめん など



どちらの場合も
一度封を開けたら
期限に関係なく
早く食べよう！



3 みんなで食品ロスを減らそう！

しょうひきげん しょうみきげん
消費期限、賞味期限のちがいがわかりましたか。

きげん
期限が近いものから先に食べていくようにすると、食品ロスにはなりません。

しょうひきげん しょうみきげん
それでは、クイズで消費期限、賞味期限のおさらいしてみましょう。

クイズにチャレンジ 第6問

【○×問題】 これは、食品ロスを減らす行動かな？

しょうみきげん す
ポテトチップスの賞味期限が1日過ぎていたので、食べずに捨てた

クイズにチャレンジ 第7問

さしみ ひょうじ きげん
お刺身に表示されている期限は、どっち？

- ① しょうひきげん 消費期限
- ② しょうみきげん 賞味期限



1 「食品ロス」ってなんのこと？

第6問 答え

せいかい
正解は、「**×**」だよ。

決められた方法ほうほう ほぞんで保存してれば、賞味期限しょうみきげん すが過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではないよ。

大人の方と一緒に、色やにおい、味などに異常いじょうがないかチェックして、食べられるものは早めに食べてしまおう。

名称	焼き菓子
原材料名	小麦粉、砂糖、チョコレート(乳成分を含む)、ショートニング、食塩
添加物	膨張剤、乳化剤(大豆由来)、香料
原料原産地名	国内製造(小麦粉)
内容量	10枚
賞味期限	〇〇年〇月〇日
保存方法	直射日光を避け常温で保存
製造者	△△△製菓株式会社 和歌山県〇〇〇××-×

ほぞんほうほう
保存方法はパッケージ
に書かれているよ



第7問 答え

せいかい
正解は、「①消費期限しょうひきげん」だよ。

品質ひんしつが早く悪くなる(だいたい5日以内)食品には、消費期限しょうひきげん ひょうじが表示されているよ。

3 みんなで食品ロスを減らそう！

クイズにチャレンジ 第8問

ひょうじ きげん
たまごに表示されている期限は、どっち？

- ① しょうひきげん消費期限
- ② しょうみきげん賞味期限



もっと知りたい★食品ロス ～⑤賞味期限の表示がない食品

かこう しょうみきげん しょうひきげん ひょうじ
加工食品には「賞味期限」か「消費期限」のどちらかを表示しなさい、
って決まっているんだけど、しょうみきげん ひょうじ
賞味期限の表示がない食品もあるよ。



アイスクリームやガム、砂糖など、
長い間保存しても品質がほとんど
変わらない食品には、しょうみきげん
賞味期限を
ひょうじ
表示しなくてもいいんだ。



ほかにも、
しょうみきげん ひょうじ
賞味期限の表示がない食品
さが
を探してみよう！

3 みんなで食品ロスを減らそう！

第8問 答え

せいまい
正解は、「②賞味期限」だよ。

しょうみきげん す
賞味期限が過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではないよ。

たまごを長持ちさせるため、買ってきたらすぐに冷蔵庫（10℃以下）で保存して
しょうみきげん す
賞味期限が過ぎたら、できるだけ早く火を通して食べるようにしよう。



しょうみきげんまめちしき

たまごの賞味期限 豆知識

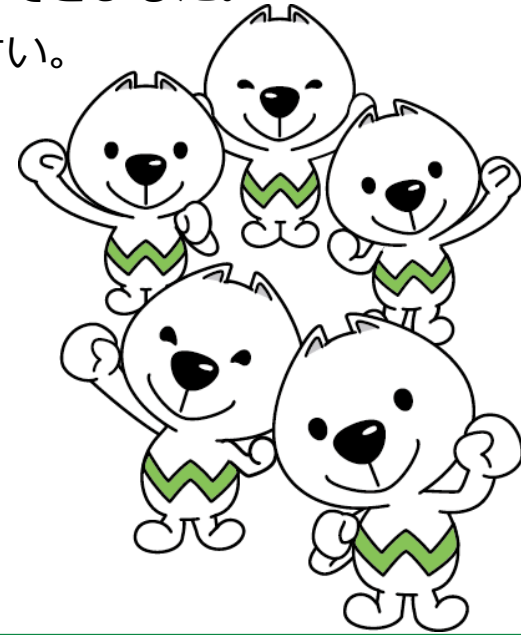
たまごの賞味期限は、夏に生で食べることを考えて、2週間ぐらいの期限が表示されているけど、
冬場（10℃以下）なら、産卵後57日間は生で食べられる、とも言われている。

ほぞん
保存する温度が高かったり、殻にヒビが入っていたりすると傷んでしまうから気をつけて。

3 みんなで食品ロスを減らそう！

ここまで食品ロスと、食品ロスを減らす方法について、勉強してきました。
ここで学んだことを、家族や周りの人にも教えてあげてください。
そして…

みんなで
食品ロスを減らそう！



もっと知りたい★食品ロス ～⑥てまえどり

最後に、今日からできる、とっても簡単な食品ロスを減らす
取り組みを紹介するね。

「てまえどり」と言って、すぐに食べるときは、
手前きげんにある期限の近い商品を買うことだよ。

そうすることで、売れ残のこってお店からでる食品ロスを
減らせるんだ。



すぐに食べるときは

てまえどり