

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「本来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。

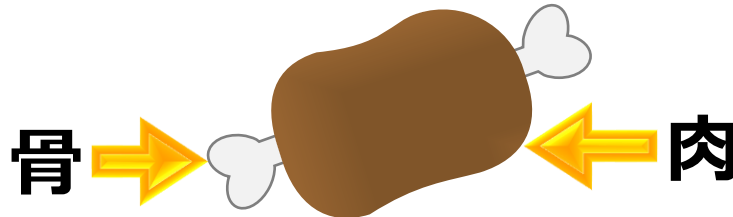
これから、クイズを解きながら食品ロスのことや、なぜ食品ロスを減らさないといけないのか、食品ロスを減らす方法などについて学んでいきましょう。

クイズにチャレンジ 第1問

「本来食べられるのに、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

せいがい
正解は、「② 肉の部分」だよ。

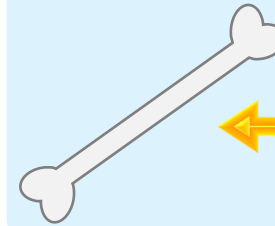
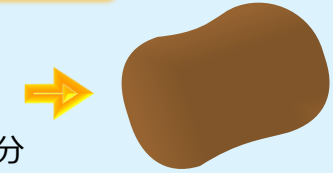
「本来食べられる」部分が食品ロス。

だから、もともと食べられない骨や野菜の芯、
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 4万トン
- ② 472万トン



1 「食品ロス」ってなんのこと？

第2問 答え

正解は、「② 472万トン」だよ。

日本では1年間に約472万トンもの食品ロスが出ているといわれている。
(国が推計した2022年度の量)

472万トンってどれぐらいなの？

472万トン = 4,720,000,000 (47.2億) kg

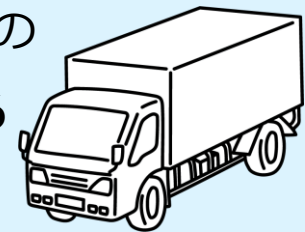
①おにぎりで考えると

日本に住む人みんなが
おにぎりを1個
毎日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 1,293 台分の
食品を毎日捨てている
のと同じ



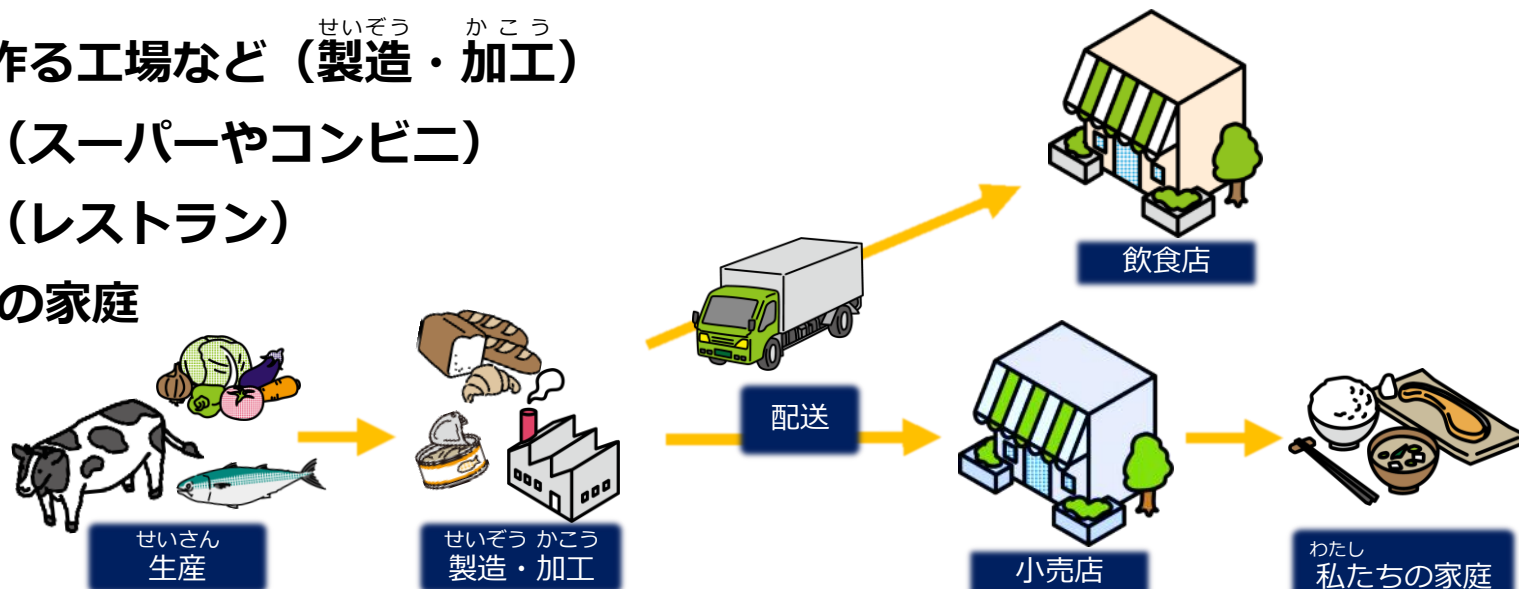
2 食品ロスの原因^{げんいん}ってなに？

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



^{わたし}わたしが ^{とど}とどくまでの流れ
食品が私たちのところへ届くまでの流れ

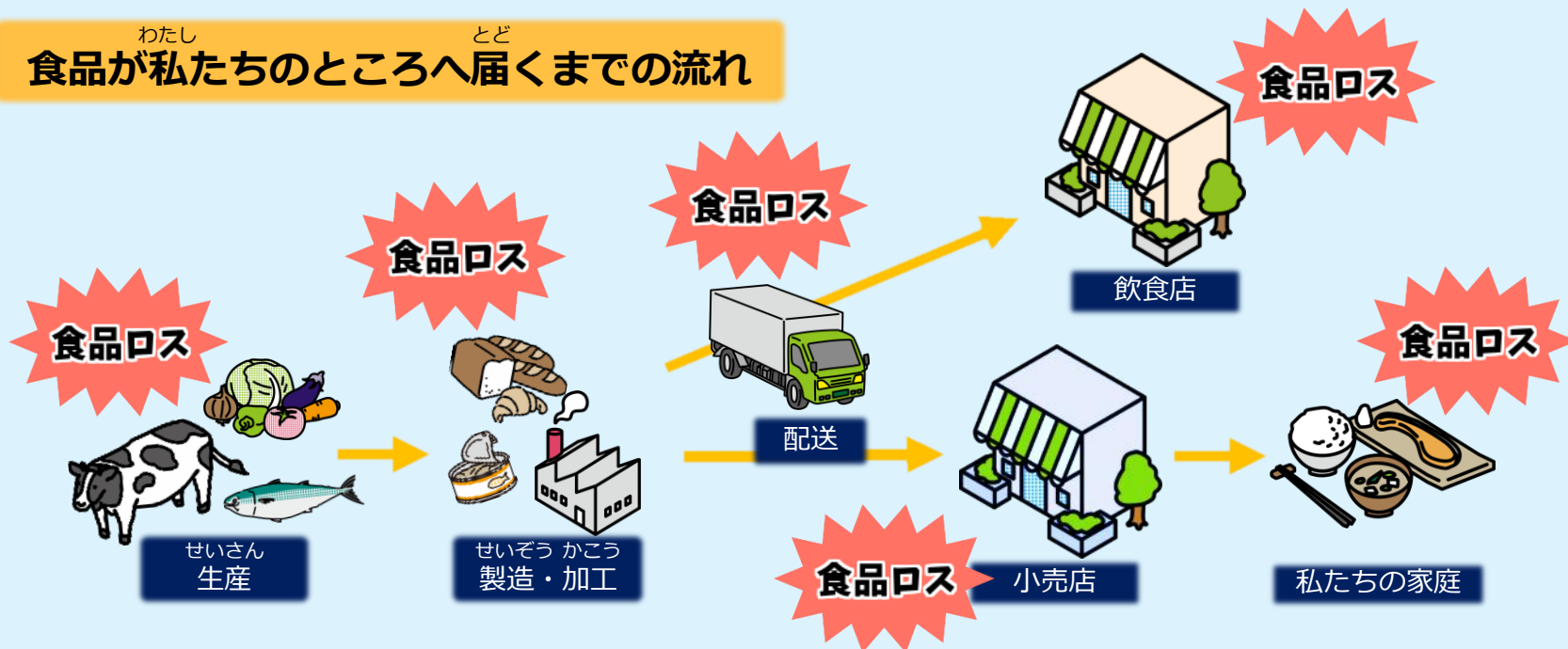
2 食品ロスの原因ってなに？

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

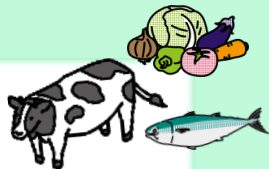


2 食品ロスの原因^{げんいん}ってなに？

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

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

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

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

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

食品ロス全体の

半分は家庭から出ている！

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！

食品は水分を多く含むため、捨^すてた食品をも
燃やして処理するときにもたくさんのエネ
ルギーを必要とし、地球温暖化^{ちきゅうおんだんか}の原因^{げんいん}とな
る二酸化炭素^{にさんかたんそ}がたくさん出る。
食品ロスが減^へると、二酸化炭素^{にさんかたんそ}が出る量を
減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。
一年間で、国民一人あたりおよそ3万円分の食品を
ムダに捨^すてている、と言われている。
食品ロスを減^へらすとお金の節約^{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

「**買いすぎない**」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。

決められた方法で保存していれば、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。

大人の方と一緒に、色やにおい、味などに異常がないか
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」だよ。

品質が早く悪くなる(だいたい5日以内)食品には、消費期限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

たまごひょうじに表示されている期限きげんは、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

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



アイスクリームやガム、砂糖さとうなど、
長い間保存ほぞんしても品質ひんしつがほとんど
変わらない食品には、賞味期限しょうみきげんを
表示ひょうじしなくてもいいんだ。



ほかにも、
賞味期限しょうみきげんの表示ひょうじがない食品さが
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

せいかい
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。



もっと知りたい★食品ロス ～⑥てまえどり

さいご
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
しょうかい
取り組みを紹介するね。

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

そうすることで、売れ残ってお店からでる食品ロスを
のこ
減らせるんだ。



すぐに食べるときは

てまえどり

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^{ほうほう}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^{まわ}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！

