

食品ロスを減らそう

和歌山県循環型社会推進課

- ◆ 食品ロスをめぐる現状
- ◆ 食品ロス削減のためにできること
- ◆ 県の取り組み

◆食品ロスをめぐる現状

◆「食品ロス」とは

「本来食べられるのに、廃棄されてしまった食品」

- 元から食べられないものは、食品ロスではない
例) 魚の骨、果物の種など

骨

食品ロスに含まれない
(不可食部)



肉

食品ロスに含まれる
(可食部)

※不可食部とは、肉の骨や果物の皮など、調理の過程で除去が必要な部分のこと

◆食品ロスをめぐる現状

◆日本の食品ロス発生量は、年間約472万トン（令和4（2022）年度推計）

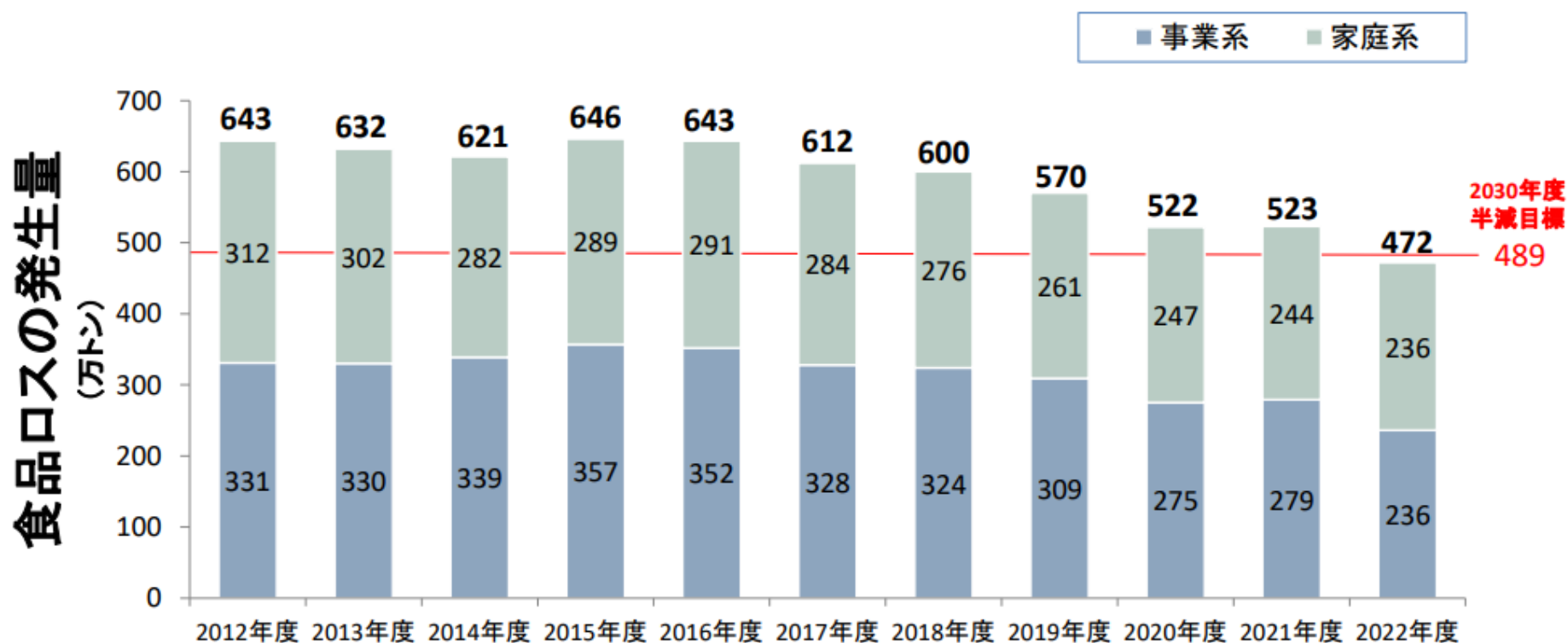


資料：総務省人口推計(2022年10月1日)

（農林水産省「日本の食品ロスの状況」より抜粋）

食品ロスをめぐる現状

◆日本の食品ロス発生量の推移



(環境省作成「我が国の食品ロスの発生量の推移等」より抜粋)

◆SDGsと食品ロス削減

持続可能な開発目標

(Sustainable Development Goals : SDGs)

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



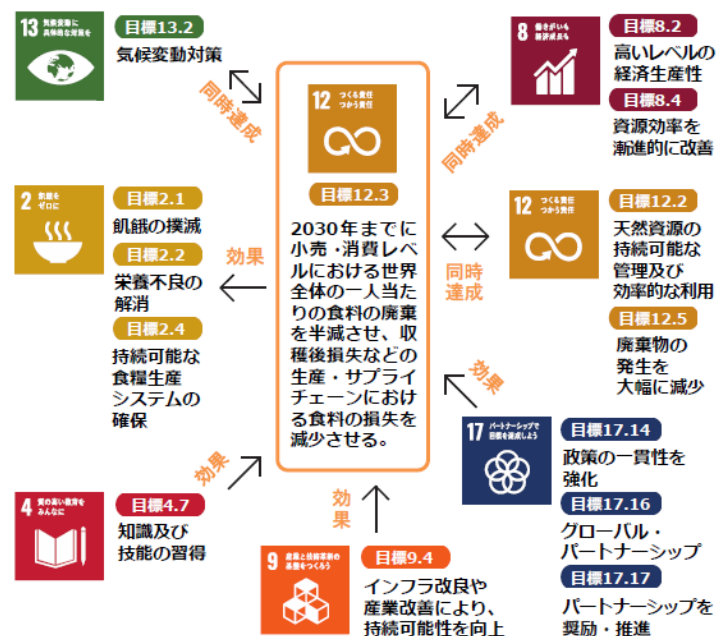
12 つくる責任 つかう責任

目標 12. 持続可能な生産消費形態を確保する

目標12.3 2030年までに小売・消費レベルにおける世界全体の一人当たりの食料の廃棄を半減させ、収穫後損失などの生産・サプライチェーンにおける食料の損失を減少させる。

- 1 SDGsとは、2015年9月に、国連の「持続可能な開発サミット」で採択された2016年から2030年までの国際目標
- 2 SDGsでは、貧困を撲滅し、持続可能な世界を実現するために、17のゴール(目標)が設定されている
- 3 食品ロスの削減、食品リサイクルの推進、環境と関わりの深いゴールの達成を通じて、経済・社会の諸課題の同時解決につなげることが重要

食品ロスの削減と関連する効果



(消費者庁「食品ロスガイドブック」より抜粋)

◆食品ロスをめぐる現状

◆食品ロスの削減の推進に関する法律 2019(令和元)年10月施行

- ・国・地方公共団体・事業者は食品ロス削減の責務を有する。
- ・消費者の役割→食品ロス削減について理解を深める。
食品ロスの削減に自主的に取り組むよう努める。



食品ロスの削減には、みんなで取り組もう

- ①食品ロス問題は、私達に身近な「食」に関わること
- ②食品ロスは、フードサプライチェーンの各段階で発生している
 - ☞ それぞれの立場において主体的に課題に取り組むことで、食品ロスの削減に大きな効果が期待できる
 - ☞ みんなで、できることから少しずつ食品ロスを減らす行動を！

◆食品ロスをめぐる現状

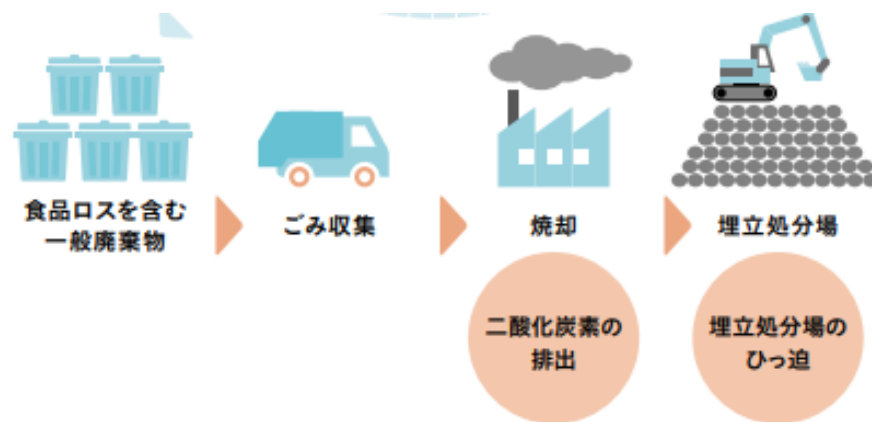
◆ 問題①：環境への影響

●環境負荷の増大

焼却時に排出されたCO₂などにより地球温暖化が進む

●埋立処分場のひっ迫

焼却後の灰を埋める土地の問題



◆ 問題②：経済的損失

●市町村の損失：焼却処理費用の損失

(消費者庁「食品ロスガイドブック」より抜粋)

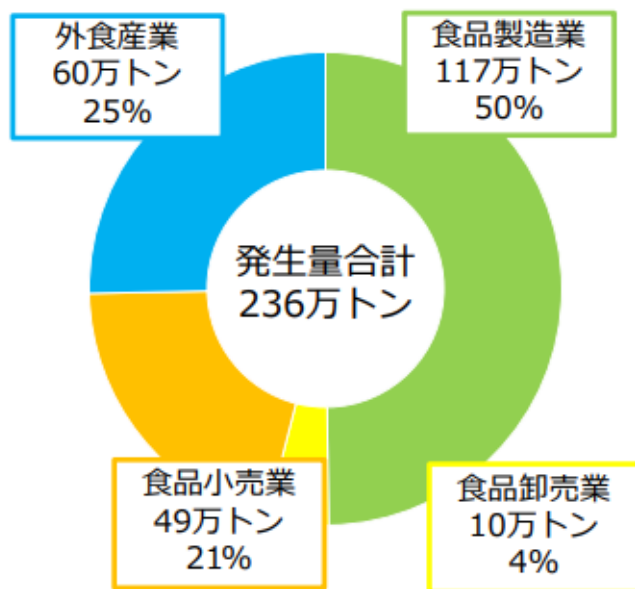
☞市町村の処理費用は、税金から——消費者が負担

●家計の損失：食品ロスによる経済損失の合計は約4兆円 (国民一人当たり→約32,000円/年)

◆食品ロスをめぐる現状（内訳）

◆日本の食品ロス発生要因の内訳

事業系食品ロス（可食部）の業種別内訳



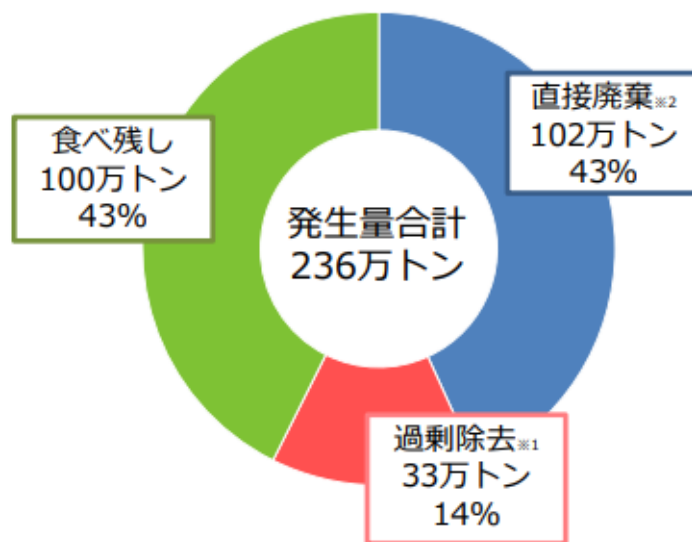
製造・卸・小売事業者

○製造・流通・調理の過程で発生する規格外品、返品、売れ残りなどが食品ロスになる

外食事業者

○作り過ぎ、食べ残しなどが食品ロスになる

家庭系食品ロスの内訳

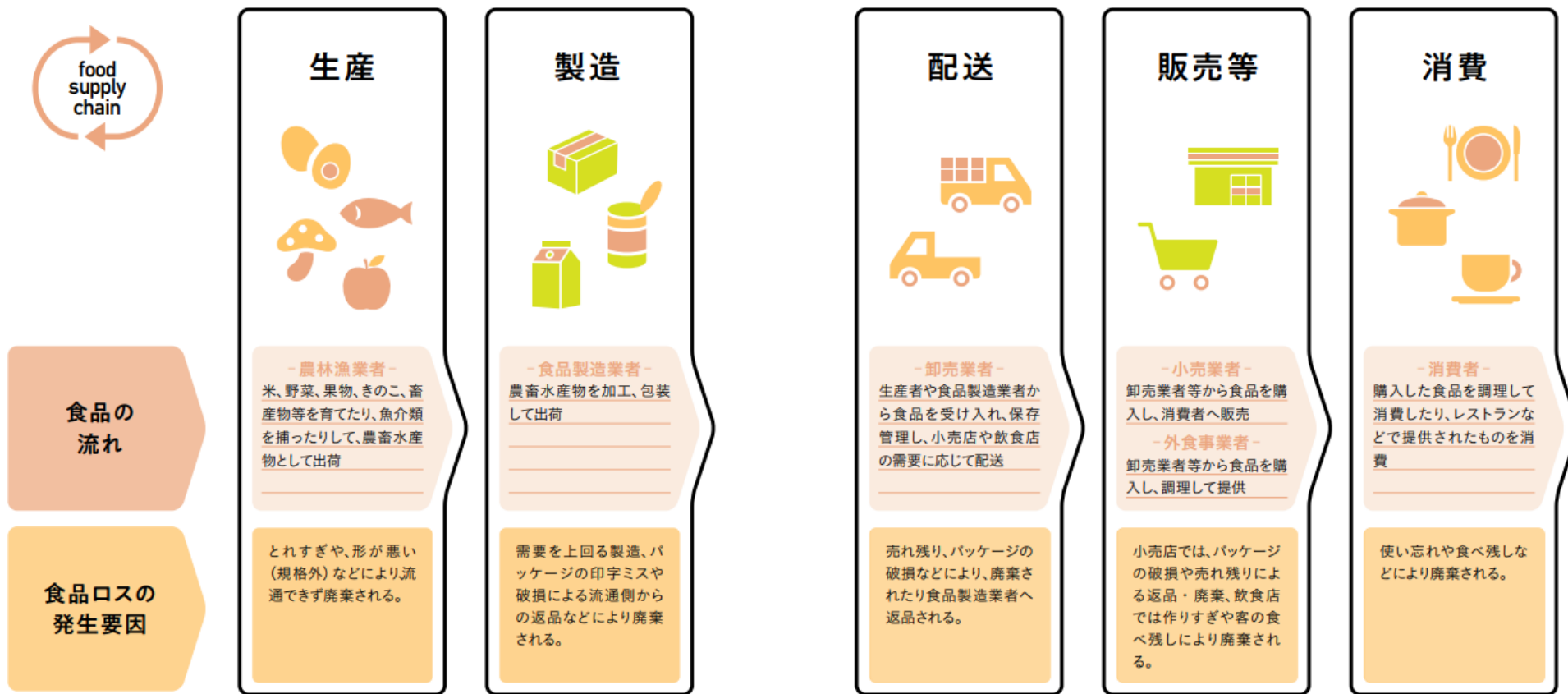


※1：野菜の皮を厚くむき過ぎるなど、食べられる部分が捨てられている
※2：未開封の食品が食べずに捨てられている

(環境省作成「我が国の食品ロスの発生量の推移等」より抜粋)

◆食品ロスをめぐる現状（発生原因）

◆ フードサプライチェーンの各段階で食品ロスは発生している



- ◆ 食品ロスをめぐる現状
- ◆ 食品ロス削減のためにできること
- ◆ 県の取り組み

◆食品ロス削減のためにできること

家庭で捨てられやすい食品

- 1位 主食 (ごはん、パン、麺類)
- 2位 野菜
- 3位 おかず

捨ててしまう理由

- 1位 食べきれなかった
- 2位 傷ませてしまった
- 3位 賞味期限・消費期限が切れていた

食品ロスを減らす3つのコツ

1. 買いすぎない

家にある食品と照らし合わせて、また、予定を考えて、必要な分だけ買いましょう。

2. 作りすぎない

体調や家族の予定などを考えて、作りすぎないようにしましょう。

3. 食べ残さない

作った料理は、早めに、おいしく食べきりましょう。

◆食品ロス削減のためにできること

◆ お買い物編

① 買い物前に冷蔵庫の中身をチェック


- 買い物前に冷蔵庫の中の在庫を確認
- 献立を考えて、買い物メモを持ってお出かけ
- 冷蔵庫の中をスマホで撮影しておくだけでもOK

② 使い切れる分だけ買おう

- 使う量に応じて、
量り売り、少量パックのものを選ぼう
- 買い物は、空腹時を避けて！

☆ **すぐに食べるなら、「てまえどり」
賞味・消費期限の残り期間が短い手前の商品を買おう**

すぐに食べるなら、
手前をえらぶ。
『てまえどり』
にご協力ください。

 食品ロス
ゼロをめざして
るすのん

みんなで目指そう、地球にやさしいお買い物。
消費者庁 農林水産省 環境省

◆今日から実践！「てまえどり」

てまえどり

すぐに食べるときは、
賞味・消費期限の近い
手前の商品をすすんで
買うこと



「てまえどり」は誰にでもできる
簡単な食品ロス削減です。

すぐに食べるものは

てまえどり

今日から始めてみよう

◆食品ロス削減のためにできること

◆調理・食事編



① 食材を無駄なく使い切ろう

- 冷蔵庫の残り物や傷みやすい食材から使っていこう
- 捨ててしまいがちな皮や茎を使った料理にチャレンジ

□ 普段捨ててしまいがちな野菜の部位にも食べられるものがあります。

にんじん・だいこん・かぼちゃ	よく洗えば、皮ごと使える。
ほうれんそう	根元の赤い部分も、きれいに洗えば食べられる。
ブロッコリー	茎の部分も、食べやすく切れば料理に使える。
だいこんの葉・かぶの葉	よく洗えば、ほかの葉物野菜と同じように、味噌汁の具材にしたり、細かく刻み、ちりめんじゃこやかつお節と炒めてふりかけにできる。
ピーマン	種もそのまま食べられる。
きのこ	石づき、おがくずが付いている部分だけ取り除けば、全部使える。

◆食品ロス削減のためにできること

◆調理・食事編



② 作りすぎない工夫をしよう

- 家族の予定や体調を把握し作る量を調整しましょう
- 作る量の調整が難しい場合は、少なめに作り、足りない場合は常備菜などで調整！

きんぴら、ピクルス、
煮物 など

③ 料理を残さず食べよう

- 残さず食べることが一番大事
- それでも残ってしまったら、別の料理にアレンジ

■消費者庁のキッチン

料理レシピサイト
『クックパッド』



使い切りレシピ、
アレンジレシピを
検索してみてね！

◆食品ロス削減のためにできること

◆保存の工夫

水分の多い野菜は乾燥を防ぐ

- 白菜やキャベツなどは、乾燥しないよう、芯や切り口に濡らしたキッチンペーパーをかぶせて、ラップでくるんだり、ビニール袋に入れて保存すると長持ちします。

じゃがいも、さつまいも、玉ねぎは冷暗所で

- 温かい場所に置くと芽が出てしまうことがあります。新聞紙で包むなどして冷暗所に保存しましょう。

肉や魚の冷凍・解凍方法

- 食品トレーから出し、一回に使う量に小分けしてラップでくるむかフリーザーバッグに入れましょう
- 解凍は、冷蔵庫に入れてゆっくり解凍するか、電子レンジの解凍機能を使うとよいでしょう。フリーザーバッグの場合流水にあてても比較的短時間で解凍できます。

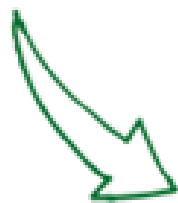
下処理なしで、そのまま冷凍できる食品を知ろう

- 小松菜は使いやすい大きさに切って冷凍。みそ汁や鍋向け
- しめじ、しいたけなどのキノコ類は水で洗わず、石づきやおがくずを取り除き、食べやすい大きさに切ってそのまま冷凍保存が可能

◆食品ロス削減のためにできること

鮮度保持袋

野菜や果物から発生するエチレンガスを吸着透過させて鮮度を保つ袋



◆食品ロス削減のためにできること

◆冷蔵庫の整理整頓

普段から冷蔵庫や食品庫の中を整理整頓しておくことで無駄をなくすことができます。

☑冷蔵庫、冷凍庫、食品庫の日をつくる

・冷蔵庫や冷凍庫、食品庫の中に残っている食材を使い切る日や週間を決めて実践してみましょう

☑大掃除する

・冷蔵庫や食品庫の大掃除をして、どのようなものが食品ロスにつながっているか見直してみましょう

☑それぞれの置く場所を決める

・食材の置き場所を決めて同じものは一か所にまとめましょう



(消費者庁「食品ロスガイドブック」より抜粋)

◆食品ロス削減のためにできること

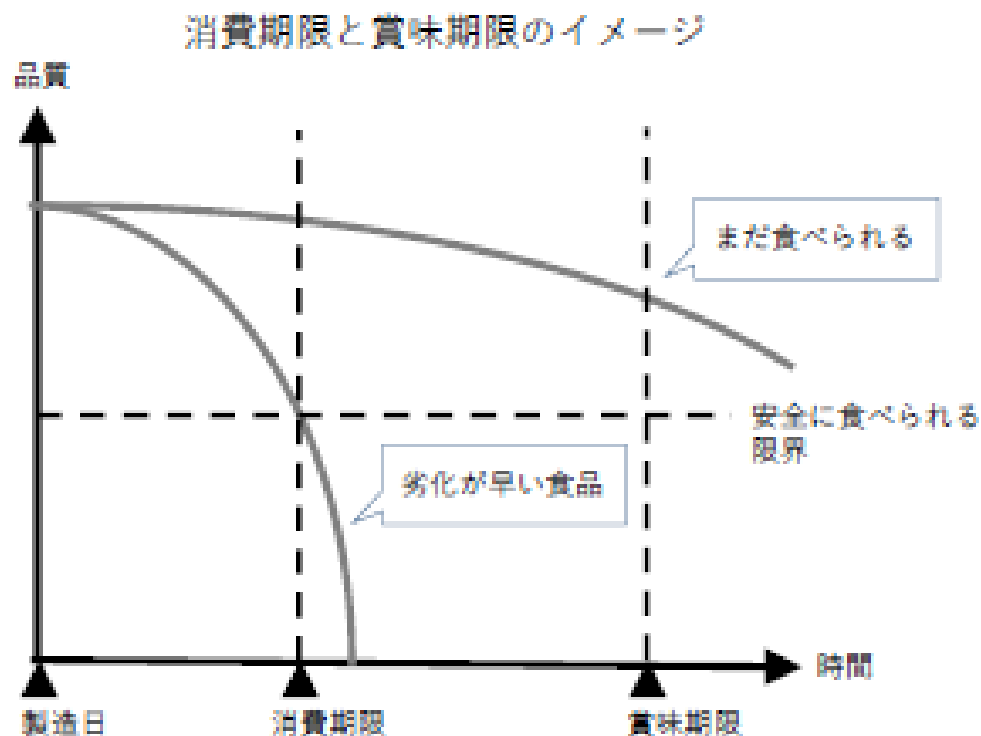
◆賞味期限・消費期限の違い

「賞味期限」

- 品質が変わらずにおいしく食べられる期限
- この期限が過ぎても、色やにおい、味などをチェックして異常がなければまだ食べることができる

「消費期限」

- 安全に食べられる期限
- 劣化が早いものに設定
- 期限が過ぎたら食べないほうがよい



出典：農林水産省ホームページ

- ◆ 食品ロスをめぐる現状
- ◆ 食品ロス削減のためにできること
- ◆ 県の取り組み

和歌山県の取り組み

【プラごみ・食ロス削減協力事業者制度】

- プラスチックごみ削減や食品ロス削減のための具体的な取組を実践する事業所や団体を登録し、その取組を広く発信。
- 登録事業者にはステッカーを交付。



プラスチックごみ削減、食品ロス削減に取り組む事業所や団体を登録します

登録対象 和歌山県内で事業活動を行っている事業所、団体等のうち、「取組項目」の中から、1つ以上を実践する事業所等

<プラスチックごみ削減の取組項目>

プラスチック製品の削減 (例) 事業所等での取組 ● レジ袋の削減 ● プラスチック製ストロー等の無償提供見直し ● 詰め替え商品の製造、販売 ● 簡易包装による販売 など 	プラスチックリサイクルの推進 (例) ● プラスチックごみの分別と適正処理 ● 再生プラスチック製品の活用 ● ペットボトル、食品トレー等の店頭回収 など
代替素材の活用 (例) ● 代替素材(バイオプラスチック、紙等)を使用した製品の製造、販売、使用 など 	その他の取組 (例) ● 地域の清掃活動に参加する ● プラスチックごみ削減に関する普及啓発(職場研修を含む) など

<食品ロス削減の取組項目>

食品ロスにしない製造の工夫 (例) ● 食材の廃棄を減らすための製造工程の見直し ● 加工の工夫による食品ロスの削減 ● 容器包装の工夫による賞味期限の延長 ● 賞味期限の年日表示化 など 	食品ロスにしない販売等の推進 (例) ● 小分け販売やばら売り ● 季節商品の予約販売 ● 売りきりの工夫(閉店間際の割引販売等) など
商慣習の見直し (例) ● 納品期限の緩和 ● 販売期限の見直し など 	フードバンク活動への協力 (例) ● 余剰食品のフードバンクへの寄付 ● フードドライブの実施 など
飲食店等での食べきりの工夫 (例) ● 小盛メニュー、ハーフサイズメニューなどの量の調整 ● 持ち帰りへの対応 ● 食べきりを推進するポスターの掲示 など 	食品廃棄物のリサイクル (例) ● 食べ残しや調理くずのたい肥化 ● バイオマス発電 など
その他の取組 (例) ● 規格外食材等の活用 など 	

和歌山県 循環型社会推進課
 〒640-8585 和歌山市小松原通 1-1 TEL: 073-441-2675 FAX: 073-441-2685 E-mail: e0318001@pref.wakayama.lg.jp
<https://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/031800/index.html>

この取組は地球環境に優しい循環型社会を実現しています。

和歌山県の取り組み

【フードドライブ】

…家庭で余っている食品を学校や職場などに持ち寄り、それらをまとめて地域のこども食堂や福祉施設等に提供する活動。

- 未利用食品の有効活用や、県民や事業者に**食品ロス問題へ関心を持ってもらうこと**を目的として実施。
- 集まった食品（缶詰やお菓子類など）は、県内のこども食堂へ提供。

