

この一冊で

食品と家計の もったいないを減らそう!



ヒントはこの中に!

岡山県

“食品ロス”とは

まだ食べられるのに捨てられている食品のことです

日本の1年間の食品ロス量

約**600万**トン

毎日大型（10トン）トラック



約**1,640**台分
を廃棄!!

日本国内における年間の食品廃棄量は、約2,531万トン。

うち、食品ロス量は約600万トンです。

これは日本人1人当たりが
毎日お茶碗1杯分（約130g）の
食品を捨てていることと同じです!



食品ロスの 約半分は家庭から

日本の食料自給率は現在38%（令和元年度）で大半を輸入に頼っていますが、その一方で食べられる食品を大量に捨てているという現実があるのです。



家庭
から
約**276**万トン



出典：環境省「我が国の食品廃棄物等及び食品ロスの発生量の推計値（平成30年度）の公表について」
農林水産省「食品ロス量（平成30年度推計値）の公表」
消費者庁「食品ロス削減関係参考資料（令和3年8月26日版）」

約**1.4**倍!!



世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた 1年間の世界の食料支援量

約**420万**トン

日本の食品ロス量は、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量（令和元年度年間約420万トン）を大きく上回る量です。

“食品ロス”を減らすポイントは？

ポイント

1



「買いすぎず」

食品を買う量を事前にチェックする等の一手間でムダな買い物がなくなり、冷蔵庫も家計もスリム化できます。

ポイント

2



「使いきる」

購入した食品を期限までに使いきったり、調理の際に注意すれば、ごみ削減になり、環境にもやさしいです。

ポイント

3



「食べきる」

1回で食べきれぬ量を作ったり、リメイク料理を作るなど、食べ残しをなくす工夫をし、ムダなく食べきましょう。

“食品ロス”を減らすとこんなに

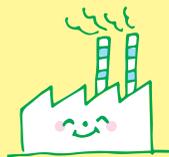
お得!



買いすぎないから家計にやさしい



使いきり食べきるからごみが減る



ごみを燃やす時のエネルギーが減る



家計にも地球にもやさしい♪

あなたは
何タイプ？

診断 & チェックで減らそう、

あなたの普段の行動から食品ロスのタイプをカンタン診断。
買い物の前に、捨てる前に、料理をする前に、
日々の暮らしの中で、あなた向けのチェックリストを役立ててみましょう。

START

冷蔵庫の中身が
わからないまま
買い物をしてしまう

YES

特売をしていると
ついつい不要な物も
買ってしまう

YES

冷蔵庫の中には
いつも物がたくさん
詰め込まれ
捨てることが多い

YES

NO

NO

NO

NO

野菜の
茎、葉、皮は
できるだけ料理にし
残りはコンポストに
入れる

NO

冷蔵庫のすみで
ひからびた野菜を
発見したことがある

YES

賞味期限が
少しでも過ぎた
食品は食べない
ことが多い

YES

YES

NO

NO

NO

あなたは完璧です!

食品ロス削減の取組が
十分意識できています!
このまま続けていきましょう!

一つの材料から
複数のメニューを
作るができない

YES

料理を作りすぎて
余ることが多い

YES

食品ロス削減の取組を知っておこう

納品期限の緩和

納品期限を、製造日から賞味期限
までの1/3から、1/2に緩和すること
で、廃棄を減らそうとしています。



データを活用した 需要予測



天気や気候により、売上げが変
わる商品については、気象デー
タなどから売上げ予測を立て仕
入れをすることで食品ロスの削減
を行っています。

賞味期限の延長

製造過程の食品の品質保持技術
の発展により、賞味期限が1~2
か月延びたカップめん等が登場し
ています。



あなたのお家の食品ロス！

いるものだけを見極めて！「買いすぎ」タイプ。



買い物に行く前の実践チェックリスト

- 冷蔵庫の中を確認、把握しましたか？
- 買う物リストを作りましたか？
- 空腹状態ではありませんか？

全部捨てないで！「捨てすぎ」タイプ。



食材を捨ててしまう前の実践チェックリスト

- 賞味期限が過ぎているからといって全て捨てていませんか？
(賞味期限はおいしく食べられる期限)
- 食べられる部分を捨てていませんか？
- コンポストを活用していますか？

食べきれぬ量を把握して！「食べ残し」タイプ。



料理を作る前、注文前の実践チェックリスト

- 作ろうとしている料理は食べきれぬ量ですか？
- 残った料理は別の料理にリメイクできませんか？
- 外食のとき、セットメニュー等の中に食べられないものが入っていたら注文時に抜いてもらうよう伝えましたか？

福祉施設等へ食品を提供 / フードバンク

食べられるのに廃棄される食品を企業等から引き取り、福祉施設等へ無料で提供するなど食品ロスの削減に取り組んでいます。



SDGs (持続可能な開発目標)

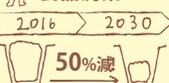
国連は、SDGsの目標の中に「食品ロス削減」も位置付けています。2030年までに小売・消費レベルにおける世界全体の1人当たりの食品廃棄を半減させるというもので、世界的にも大きな問題となっています。

SDGsとは、2016年～2030年までに持続可能な世界を実現するための17の目標・169のターゲットから構成された国連の開発目標です。

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

2030年に向けて
世界が合意した
「持続可能な開発目標」です

1人当たりの
食品廃棄

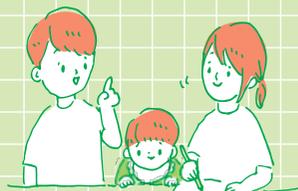


令和2年度

「地域を学んで

のこさずたべよう事業」

の取組結果報告



岡山県では、若い世代の食品ロス削減意識の醸成のため、大学生が、食品がつくられるまでの労力や食品が生まれてくる地域の土壌・気候・風土等をフィールドワークで研究し、若者の視点や発想を生かした小学生向けの教材を作成の上、小学校での出前授業を行う「地域を学んでのこさずたべよう事業」を実施しました。

取組

1

令和2年11月27日に、美作大学食物学科生が、津山市立広戸（ひろど）小学校各学年に、出前授業を実施しました！

出前授業の概要

小学校周辺の地域資源の調査や、児童との稲刈りやサツマイモの苗植えの体験により、小学生のどんな意識や行動が食べ物を大切にする心を育むのかについて研究を行い、紙芝居やすごろく、かるたを使ってわかりやすく出前授業を行いました。

取組の様子



取組

2

令和3年1月29日に、くらしき作陽大学栄養学科生が、
玉野市立日比（ひび）小学校4年生に、
出前授業を実施しました！

出前授業の概要

地元食材の調査や給食の残食調査を行い、食品ロスを減らすために一人ひとりがどんな工夫をしたらよいかという観点から出前授業を行いました。

授業の終わりには、カラフルな魚の形の用紙に一人ひとりが目標を書き、それを模造紙に貼ってクラスに掲示し、食品ロスの削減に取り組みました！

取組の様子



取組

3

令和3年2月2日に、ノートルダム清心女子大学
食品栄養学科生等が、赤磐市立城南（じょうなん）小学校
3年生に、出前授業を実施しました！

出前授業の概要

生徒との特産品のごぼうの収穫体験や、地域にある研究機関に対する食品の保存技術についてのヒアリング実施など、生産・加工・流通・販売段階における食品ロス削減のための取組について研究を行い、出前授業を行いました。

ごぼうの花の写真やイラストなどを用いて、クイズ形式で授業を行うなど、児童も興味を持って、楽しみながら食品ロスの削減についてどんなことができるか考えることができました！

取組の様子



日常生活でできるポイント

食品ロスを減らせるポイントは実はたくさん

買いすぎず

1

冷蔵庫の中をチェックしてから買い物へ

買い物前に冷蔵庫をチェックし、買う物をリストアップすることで買いすぎも買い忘れも防ぐことができます。

日々、なくなった物を書き込む習慣をつけておくとリストアップもスムーズに♪



買いすぎず

2

必要な食品を必要時に必要な量を購入する

食べ物を使用せずに捨てる理由※では「鮮度低下」「消費期限・賞味期限切れ」が大半。

確実に使いきれぬか考えて買う量を選び、食材もお金もムダにならないようにしましょう！



※資料：農林水産省「平成21年度食品ロス統計調査(世帯調査)」(複数回答による)

使いきる

4

野菜にひと手間かけて使いやすい状態で保存！

使いやすく加工して保存しておく、忙しい時でもサッと使えるため食材がムダになることが減ります。



- 青菜、ブロッコリー…茹でて冷凍する
- ねぎ、万能ねぎ……食べやすい大きさにして冷凍する

使いきる

5

野菜の保存は育った時と同じ向きで

野菜は栽培されている状態で冷蔵庫に入れると長持ちします。立って生えている野菜を横にすると、立とうとして余分なエネルギーを使い、傷みや弱くなります。



成長を止めるためキャベツの芯をくりぬく、新聞紙に包んで保湿・保温する等、野菜に合った方法で保存しましょう。

使いきる

8

捨てていた部分を見直してみよう

●かぶ、大根等の葉・茎

茹でて水気をしっかり絞ってから保存しましょう。細かく刻んで冷凍保存も可能です。



●長ねぎの青いところ

切らずにそのまま煮込み料理にいれて香りづけに。冷凍保存もできます。



使いきる

9

野菜の皮は保存しておく

大根、にんじんの皮は、使い方次第で一品になります。皮をむく前に汚れや泥をしっかりと落として保存しましょう。



細かい皮や切れ端はすぐ刻んで冷蔵庫へスープ、ギョウザ、カレー、チャーハン等の具に変身！

厚くむいた大きな皮はそのまま冷蔵庫へ漬け物やきんぴらに変身！

毎日の料理、食事。日々の小さなことを見直し、食品ロス削減を意識した習慣を身につけることで、家計にも地球にも良い影響を与られます！まずはできることから、ひとつずつはじめていきましょう。



買いすぎず

3 手前に陳列されている食品を購入する

つい奥の商品を選びがちですが、その日にすぐ食べる予定なら、手前の商品を選ぶ等、賞味期限、消費期限を正しく理解して買いましょう。値引きシールが貼られている商品ならお得に！



食品ロス豆知識

「賞味期限」と「消費期限」の違い

賞味期限は「美味しく食べることができる期限」です。すぎてもすぐ廃棄せずに自分で食べられるかどうかを判断しましょう。

消費期限は「安全に食べられる期限」です。過ぎたら食べることはできません。賞味期限と消費期限の違いを理解しておきましょう。

使いきる

6 冷蔵庫の保存場所を決めておく

野菜、肉、魚、調味料等の指定席を決めておきましょう。使いかけの小さくなった野菜は、1つのタッパーにまとめておくとお探手間が省け、余分な電力も不要に！



使いきる

7 しなびた野菜・果物は昔ながらの知恵で復活！

捨てる前に「塩、砂糖、酢」を試してみましょう。野菜は塩、酢等で漬け物に、果物は砂糖と煮るとジャムに変身します。野菜や果物が食べきれないと思ったら、早めに漬け物やジャムにして保存食として長持ちさせましょう。



使いきる

10 コリコリ食感♪ 野菜の皮キンピラ

大根やにんじん等の野菜の皮
砂糖/お酒/しょうゆ
みりん/赤唐辛子



1. 野菜の皮を千切りにします。
2. 熱したフライパンで1を炒め、調味料を入れて水分がなくなるまで煮含め、赤唐辛子を入れたら完成!!

使いきる

11 肉はよく使う量に小分けにして冷凍！

肉や魚は小分けにすると、使いたい量だけを解凍でき、使いきりやすくなります。家族の人数で分ける量を決めましょう！



空気にふれないようにラップでびったり包み、できるだけ薄くして急速冷凍。
保存日をラベルで貼っておくと管理しやすいです♪

食品ロスの削減の推進に関する法律

2019年10月に施行された「食品ロスの削減の推進に関する法律」では、多様な主体が連携し、国民運動として食品ロスの削減を推進することとされています。「もったいない」という気持ちを大切に、一人ひとりができることから始めましょう！

●10月は食品ロス削減月間！
●10月30日は食品ロス削減の日！

使いきる

12

最後まで使いきっちゃおう もったいないドーナツ

揚げ物時に余った小麦粉
ときたまご・パン粉/砂糖
牛乳/ベーキングパウダー



- 1.余った小麦粉、パン粉を混ぜ、砂糖とベーキングパウダーをお好みの量入れます。
- 2.1にきたまごと牛乳を混ぜて、ドーナツを揚げる感じで作れば完成♪

使いきる

13

手間いらずで簡単！ 漬け汁を使った甘酢漬

らっきょうや甘酢しょうがの漬け汁
大根などの根菜/お好みで塩



- 1.野菜を適当にカットします。
- 2.漬け汁をビンに入れ、その中に1を入れて半日漬ければ完成!!

使いきる

16

野菜のゆで汁を使って うま味を出そう

アクの少ない野菜のゆで汁には野菜のうま味や栄養がたっぷりです。お湯の代わりにゆで汁でスープを作ればいつもよりコクのある味わいに…♪



野菜のへた、皮、種などをコトコト煮込んで作るスープ。野菜の甘みや旨みたっぷりのだしができます。

使いきる

17

調味料を使いきる ポイント

チューブの場合

牛乳パックを切ったものに口を下にして立てて保存し残りが集まりやすくなります。

最後は口の部分を切り、スプーンですくい出す。

瓶・缶の場合

乾いたスプーンを使い清潔をたもつ。

最後は中に何か入れ（例：トマト缶にスープを入れて鍋に入れる等）よく混ぜて調理に使う。

食べきる

20

沸かすお湯の量を 調整しよう

お茶やお味噌汁を作るためにお湯を沸かす時、カップに水をくんでばかり、やかんやお鍋にいられます。

これで沸かしすぎ、作りすぎを防止できます。

作りすぎないためのコツを知ること、ムダな量を作りすぎず食品ロスが減ります。

食べきる

21

小盛りメニューが あれば利用する

一人前が多いと感じる女性やお子様は小盛りメニューを選び食べ残しがないように心掛けましょう！



外食編

捨てないで!まだ食べられる!

これまですぐに捨てていたものを見直してみましょう。工夫次第で食べられるところがたくさんあるはずですよ。

使いきり・食べきりレシピはこちら▶▶

消費者庁では、料理レシピサイト「クックパッド」に「食材を無駄にしないレシピ」を掲載しています。



使いきる

14

ご飯のお供に ダシがら佃煮

ダシがら(昆布や煮干し、かつお節)
水/しょうゆ/みりん/砂糖



- 1.ダシがらをそれぞれ細かく切ります。
- 2.1を鍋に入れて、調味料を入れて中火でグツグツ。汁気がなくなるまで煮詰めれば完成!!

使いきる

15

冷蔵庫の整理デーを 決めておく

冷蔵庫の整理デーとして、冷蔵庫の残り物の食材を使って料理をする日を決め、食材をどんどん使っていきましょう。

例えば毎月30日は残り物で「ハンバーグデー」等♪



食べきる

18

万能アイテムで 簡単リメイク料理

余ったおかずは、+たまごか+チーズで味を変え、おいしく食べきりましょう!

たまご焼きに

肉じゃが、筑前煮、ひじき、きんぴら、茹で野菜、ポテトサラダ、五目豆等

チーズ焼きに

かぼちゃの煮物、残りご飯、ハンバーグ、カレー、ミートソース等



食べきる

19

カチカチパンが大変身! フレンチトースト

硬くなったパン/牛乳/砂糖
ときたまご/バター



- 1.牛乳とときたまご、砂糖を混ぜたものに硬くなったパンを浸してしばらく置きます。
- 2.熱したフライパンにバターを少々、1で浸したパンを入れて適当にひっくり返せば完成!!

食べきる

22

食べられない ものを抜いてもらう

セットメニュー等の中に、食べられないものが入っていたら注文時に抜いてもらえるかどうかあらかじめ確認してみましょう。



食べられる
辛さに



アレルギー
があるもの等

外食編

食べきる

23

少なめにと お願いをする

料理を注文する時に量を確認し、「食べきれないかも」と思ったら「少なめになりますか?」とお願いしてみましょう。



外食編

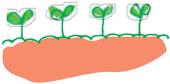
ごみの捨て方も 変えてみよう

食品ロスを
減らす
ポイント
番外編

ごみ削減
24

コンポストに 取り組んでみよう

コンポストは、家庭の生ごみを堆肥化し野菜や花の生産に活用する、生ごみリサイクルシステムです。



岡山県内の多くの市町村が処理容器購入補助などを行っています。お住まいの市町村にまずはお問い合わせください！

ごみ削減
25

生ごみは 水にぬらさない

生ごみの約80%は水分。
水分をカット＝生ごみ削減に繋がります。



生ごみを絞る



新聞紙の上で乾燥させる



水分の少ない
玉ねぎの皮等は
直接ごみ箱へ

その他 身近にこんな取組があります

「mottECO(もってこ)」

環境省は、利用者とお店の相互理解のもとで、飲食店等における食べ残しの持ち帰りをより身近な文化として広めるため、飲食店での食べ残しの持ち帰り行為の新たな名称として「mottECO(もってこ)」を選定しました。

「mottECO(もってこ)」には、「もっとエコ」「持って帰ろう」というメッセージが込められています。



「すぐたべくん」

スーパーの棚にある商品、すぐに食べるものは手前から取るう！と、環境省が消費者に呼びかけるキャラクターです。ポスターなどの啓発グッズもあります！



「ろすのん」

食品ロス削減にフードチェーン全体で取り組んでいくための国民運動 NO-FOODLOSS PROJECTの公式ロゴです。ロゴの使用はメールで申請！



©岡山県「ももっち・うらっち」

岡山県環境文化部循環型社会推進課

〒700-8570 岡山県岡山市北区内山下2丁目4-6

TEL:086-226-7306

産業廃棄物処理税活用事業

