

もったいない！！ 食品ロス

私達は、毎日おにぎり1個分の食べ物を捨てている。

「食品ロス」ってなに？

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品を「食品ロス」といい、日本では年間約461万トン※(令和6年度推計)も発生しており、これは世界の食料援助量(令和6年で年間250万トン)の約1.8倍に相当します。

食品ロスの発生量を日本人1人あたりで計算すると、毎日おにぎり1個分(約102g※)の食べ物が捨てられていることになります。

※消費者庁「令和6年度食品ロス量推計値の公表について」
(令和8年6月30日)より

世界の食料援助量
年間約250万トン



日本全体の食品ロス量
年間約461万トン



日本人1人あたりの
食品ロス量
毎日約102グラム

あなたの食品ロス度をチェックしよう！

- ☐ 安いからとまとめて買ったけど、食べ切れなくて捨ててしまった。
- ☐ うっかり家にある食べ物と同じ食べ物を買ってしまった。
- ☐ とりあえず買っておこうと買ったけれど、冷蔵庫の奥に隠れ、気づいたときには使えない状態だった。
- ☐ 使いかけの野菜をむき出して冷蔵庫に入れていたら、乾燥して使えなくなった。
- ☐ いつ買ったのか分からない物が冷蔵庫に入っている。
- ☐ 贈答品でもらった食べ物が好みでなかったなので、放っておいた。
- ☐ レシピを知らないので、食材を調理できず、放っておいた。
- ☐ ついついたくさん作りすぎてしまい、余ってしまった。
- ☐ 家で夕飯を食べると思っていた家族が、外で夕飯を済ませてきたので、料理が余ってしまった
- ☐ 初めて行くレストランで、注文しすぎたため、食べ切れなかった。
- ☐ 宴会時、食べることも話に夢中で、料理をたくさん残してしまった。

チェックできましたか？

☒ が多いほど「食品ロス」が高い傾向といえます！

10個以上：「もう少し無駄をなくそう」から始めてみませんか？

5～9個：食品ロスを意識されていますが、「もう一步！」

4個以下：これからも「食品ロスゼロ」を目指して頑張ってください！

食品ロスを減らすために

買い物で



- ◆ 買い物前には、冷蔵庫をチェックし、買いすぎや買い忘れを防ぐため、スーパーにはメモを持っていきましょう！
- ◆ 少量パックやバラ売りを上手に活用しましょう！
- ◆ すぐ使うものは出来るだけ手前に陳列されている食品を！

家庭で



- ◆ 冷蔵、冷凍、常温など、食品に適した方法で保管して長持ちさせましょう！
- ◆ 肉と魚はなるべく早めに冷蔵するなど、出来るだけ新鮮な状態を保ちましょう！
- ◆ 野菜や果物の皮は厚くむかない。食材によっては、茎や皮も調理して無駄なく使いましょう！
- ◆ 冷蔵庫の中を管理して、計画的に献立を立てておきましょう！
- ◆ 調理の際は残っている食材から調理するように心がけ、野菜などの傷みやすい食品は早めに使い切るようにしましょう！
- ◆ 食べきれる量を調理して、作りすぎないようにしましょう！
- ◆ 余った料理を別の料理にアレンジしましょう！
- ◆ 賞味期限を正しく理解し、期限を過ぎてもすぐに廃棄せず、食べられるかどうか判断しましょう！

※「賞味期限」については、右を見て下さい → → →

私たちでできること

外食で



- ◆ 食べきれる量のメニューを注文しましょう！
- ◆ 食べられないものを事前に伝えましょう！



さんまるいちまる
宴会では、**3010運動** を実践しましょう！

3010運動って何？

- ① **まず乾杯後の30分間**はできたての料理を楽しみましょう！
- ② **お開き前の10分間**は席に戻って、もう一度料理を楽しみ、食べ残しがないようにしましょう！



「消費期限」と「賞味期限」はどう違う？

消費期限

品質の劣化に伴い安全性を欠くおそれのない期限内で、**この期限を過ぎたら食べない方がよい**。(弁当、サンドイッチ、惣菜など、比較的劣化が速い食品に表示)

賞味期限

おいしく食べることが出来る期限で、この期限を過ぎたからといって、すぐ食べられなくなるわけではない。(袋菓子、カップ麺、缶詰など、比較的劣化が遅い食品に表示)



賞味期限を過ぎたからといって、すぐに食べられなくなるわけではありません！

すぐに捨ててしまうのではなく、見た目やにおい、味などを確認し、まだ食べられるものは、捨てないでいただきます。