



食品ロスの削減のためにできること ～食の都大阪でおいしく食べきろう！～



2026年2月5日（木）
特定非営利活動法人
大阪環境カウンセラー協
会



<本日のメニュー>

- ①大阪府の「もったいないやん活動隊」とは
- ②カードゲームを使った学び
- ③小学校・障がい者施設での取り組み
- ④地域での活動
- ⑤大阪女学院中学・高等学校との協働
- ⑥まとめ

大阪府食品ロス削減啓発ボランティア 「もったいないやん活動隊」

大阪府では、食品ロスについて学び、地域活動や学校への出前講座など、食品ロス削減について多様な分野で活躍していただくボランティア「もったいないやん活動隊」が活躍しています！



1 地域・学校・職場での活動



【例】公民館で食べきりレシピ料理教室の開催
大学や職場でフードドライブの実施
イベントでの食べきり運動の呼びかけ など

2 府民への普及啓発



【例】小学校への出前講座の実施
地域イベントで「なんでやろう?食品ロス」
カードゲーム体験サポーター など

3 事業者の取り組み応援活動



【例】食品ロス削減に取り組む事業者への
インタビューの実施、フードバンク団体での
ボランティア活動 など

もったいないやん
へらそう食品ロス

なんでやろう食品ロスカードを使って
たこ焼きができるまでを考えてみよう！

だれが？

どこで？

どこで？

どこで？

とる

加工する

売る

食べる



1. カードゲームを並べて、準備をします

手札

食品ロス削減
カード



食品ロスカード

ごみ焼却しせつシート



フードサプライ
チェーンカード



食品ロスをなくすために自分 ができる対策をカードを使っ て考えてみましょう！

食品ロス
カード

食品ロス削減
カード



環境出前授業 大阪環境カウンセラー協会

みんなで考えよう！ 環境のこと

探せ！ もったいないやん！

食品ロスを考えようパート2！

今年、「食品ロスの話パート2」です。環境学習は、知識を得るだけでなく身につけることが大切。繰り返し学ぶで定着し、自分のこととして捉えられるようになります。授業の中で、「地球温暖化」「沸騰化」「熱帯雨林」などの言葉が利用者から聞こえてきました。毎年、環境教室を行なうことによって、講義を聞く態度や発表、ワークショップへの取り組みに変化が感じられます。積み重ねることの大切さを実感しました。



大阪府のカードやパンフレットも活用



食品ロスカードゲーム。自宅やお店での食品ロスのトラブルを「自分だったらどうするか」考えます

「今日からはじめる冷蔵革命」。家では、どんなものが捨てられているのか考えました

こんなことを学びました

知ってください。世界の現実

飢餓に苦しんでいる人 飢餓が原因で亡くなる子供 日本人の食べ残し

1人 5秒に 9人 1人 全食料の 20%

世界には食べ物が足りないの？

今、世界ではすべての人が十分に食べられるだけの食料は生産されていると言われてます。

捨てられているのは

世界中の食べ物のうち3分の1が食品ロスとして捨てられています。

食料が足りない原因は？

食品ロス！！

「食品ロス」昨年覚えた言葉です。また、食べられるのに捨てられた食品のこと

驚くことに！

食べられずに捨てられた食料は世界の20億人分におよぶとされています。

食品ロス

日本の食品ロスの量は、世界の食料支援の量より多い！

食品ロスの問題

- 1、貧困や食品不足につながる
- 2、ゴミの処理にたくさんの費用がかかる
- 3、環境汚染（地球温暖化）につながる

食品ロスをなくす工夫 街の人の声

- 1位 残さず食べる
- 2位 冷凍保存する
- 3位 賞味期限をすぎてもすぐにしないで、食べられるかを判断する

賞味期限と消費期限

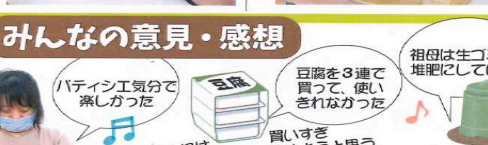
賞味期限を正しく理解して、期限を過ぎたからといってすぐに捨てない。

「野のはな」は、環境カウンセラー協会の「環境学習」を行っています。内容は、環境学習、省エネ、水質実験などいろいろ。今回のテーマは「探せ！もったいないやん！食品ロスを考えようパート2」。昨年に続いて食品ロスについて学びながら、自分たちでできることを考え、意見を出し合いました。

ワークショップは フルーツタルト(食品サンプル)作り

今、食品ロス対策として注目されている食品サンプルは、日本独自の文化だそうです。今回は、「フルーツタルト」に挑戦しました。出来上がりがかわいすぎて思わず頬ずりし、クリームが顔についてしまった人もいたとか。

- ① おかずカップにスプーン1杯のペンタナイトを入れ、5mlの水をかけて台座に
- ② チョコレートに見立てたコーヒーの抽出カスをふりかける
- ③ 生クリーム代わりに紙粘土のホイップクリームをしぼる
- ④ トッピング用フルーツやパンチの廃プラスチックをかざる



みんなの意見・感想

パティシエ気分です楽しかった
豆腐を3連で買って、使いきれなかった
買ったきりやめようと思う
キャベツは、芯をくりぬくと長持ちするんだって
牛乳の賞味期限と消費期限を間違っていた
わが家には、消費期限をはるかに超えている調味料がある
正解の人には拍手をしてあげよう
食品ロスの量を知らないに比べて、いそいそと減らそう
いろいろな意見があるなあと思った
食べられる量だけ注文しよう
祖母は生ゴミを堆肥にしている
マジックフルーム

■各事業所の様子



大阪府食品ロス削減啓発ボランティア 「もったいないやん活動隊」



ジエト 食品ロス削減について考える
大阪府立岬高等学校

もったいないやん活動隊
水藻英子さん



ジエト 食品ロス削減について考える
大阪府立岬高等学校



大阪府立
岬高等学校



堺市内
小学校
4年生
の授業

大阪府食品ロス削減啓発ボランティア 「もったいないやん活動隊」



もったいないやん
へらそう食品ロス

「さがせ! もったいないやん!」

6/25 岸和田市宮前町会館

考えてみよう!

みんなの意見

- ・どこで、どんな食品ロスが出ているのか
- ・どうやって食品ロスをへらすことができるのか

場所	外食 (お店)	お家	お買い物
○どんな食品ロスが出ているのか	○パイキングでの取りすぎ ○頼みすぎ(孫が食べるといった)	○冷蔵庫を過信 ○なんでも冷凍してしまう ○野菜を半分残す習慣がない(使い切る)ので調理済の食品を食べきれない	○野菜やお肉は、必要量以上のパックを買ってしまう
○どうやって食品ロスをへらすのか	○自分の食べきれる量を知る ○デザートは別腹ではない	○材料のまま、保存する勇気を持つ	○いつ、使うかわからない食品は買わない ○今日、使う食材は、前取りする

次世代育成

(大阪女学院中学・高等学校
環境問題研究部と協働)

環境出前授業における実践

夏休み廃プラ工作(7/30福島区区民センター)



食品ロスの講義は、
小学生と一緒に受講

工作時間は、子ども
たちに寄り添って…



講師デビューは復習の「うんこドリル」
の読み上げから…1人1頁を担当

「小学生にとって、高校生と触れ合う機会がないから貴重な体験ができた」保護者からすごく褒めていただきました。

おいしく・楽しく・無理なく 食品ロスを削減しましょう！

■もっと詳しく知りたい方は、

流通対策室ページ
「食品ロス削減の取組」

「もったいないやん
品ロス」
ポータルサイト」

をご覧ください。



へらそう食



もったいないやん活動隊



もったいないやん活動隊：派遣事例

派遣依頼者：吹田市

日程：2025年7月12日

派遣人数：2名

催事名：吹田市廃棄物減量等推進員全体会

対象；吹田市廃棄物減量等推進員

実施内容：なんでやろう？食品ロスカードゲーム



もったいないやん活動隊：派遣事例

派遣依頼者：堺市

日程：2025年10月4日

派遣人数：1名

催事名：食品ロス削減イベント

対象：一般市民

実施内容：なんでやろう？食品ロスカードゲーム
もったいないやん釣りゲーム



もったいないやん活動隊

派遣のご相談はこちら

大阪府環境農林水産部流通対策室

ブランド戦略推進課総務・企画グループ

(電話) 06-6210-9607

(メールアドレス) ryutsutaisaku-g02@gbox.pref.osaka.lg.jp

