

食品ロスとは？

⇒ まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のこと



まだ食べられるのに
捨てられた食品たち

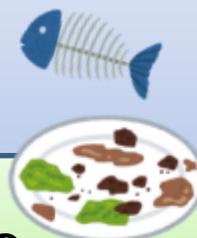
(府内市町村の家庭ごみ
開封調査結果の写真)

食品廃棄物 (可食部+不可食部※)

※不可食部：主に調理の過程で除去が必要となる部分
(魚の骨や野菜の皮など)

食品ロス (可食部)

本来食べられるにもかかわらず、ごみとして廃棄されたもの
(売れ残り、期限を超えた食品、食べ残しなど)



SDGsと食品ロスの関わり

ゴール12
持続可能な生産と消費

持続可能な生産消費形態を確保する

■ 国連「持続可能な開発のための2030アジェンダ」(平成27年9月)

ミレニアム開発目標の後継となる2016年以降2030年までの国際開発目標(17のゴールと169のターゲット) 27年9月に国連で開催された首脳会議にて採択。



ターゲット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。

食資源を大事に使う!

ターゲット12.5

2030年までに廃棄物の発生防止、削減、再生利用及び再利用により、廃棄物の発生を大幅に削減する。

ごみを減らす!

※参考：農林水産省「食品ロス及びリサイクルをめぐる情勢」一部抜粋

国内の食品ロスの発生状況（最新値R5年度）

年間464万トン

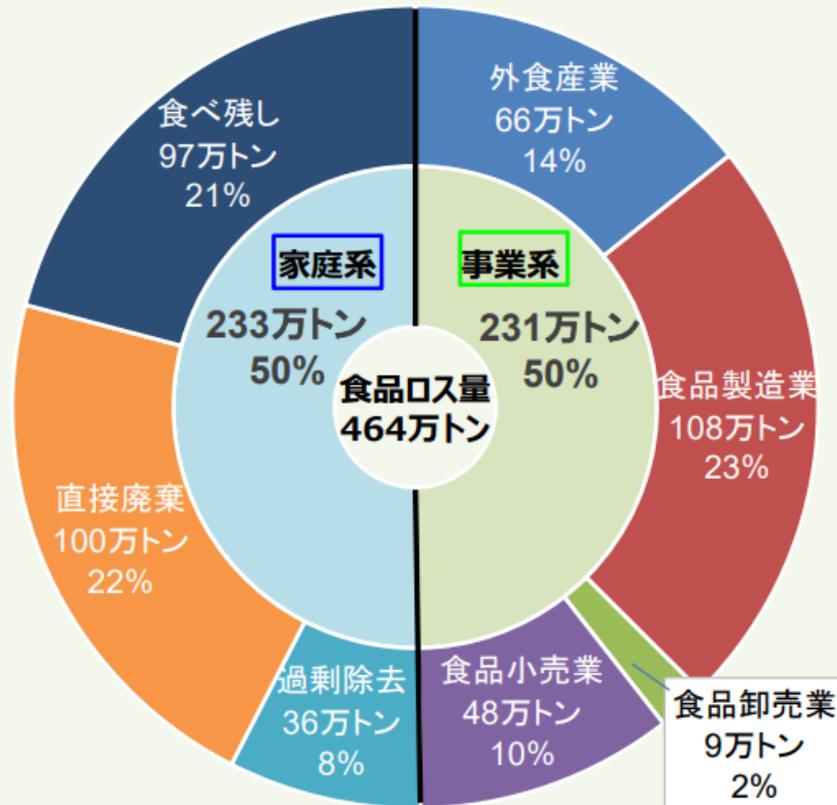
◎事業系：231万トン（50%）

◎家庭系：233万トン（50%）

国民1人あたり、
毎日 102g（おにぎり約1個分）
年間 約37kgの食品ロス

食品ロスの発生要因の内訳（全国）

家庭系



事業系



食品ロスは家庭系と事業系、同程度発生している。

資料：農林水産省・環境省
「令和5年度推計」

大阪府の食品ロスの発生状況（最新値R4年度）

〈大阪府の食品ロス量〉



©DESIGNALIKE

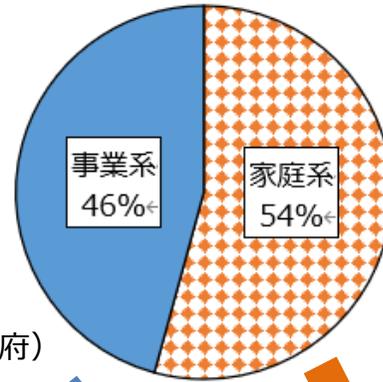
年間 **37.8万トン**

事業系：17.3万トン

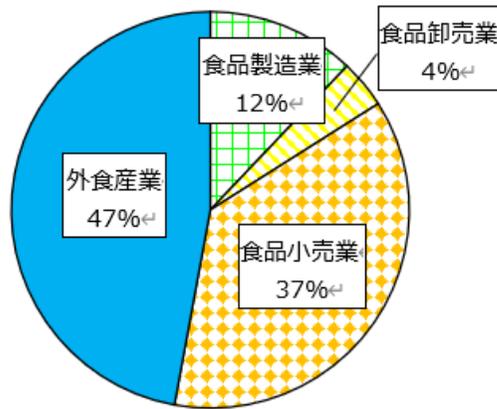
家庭系：20.5万トン

（令和4年度推計 大阪府）

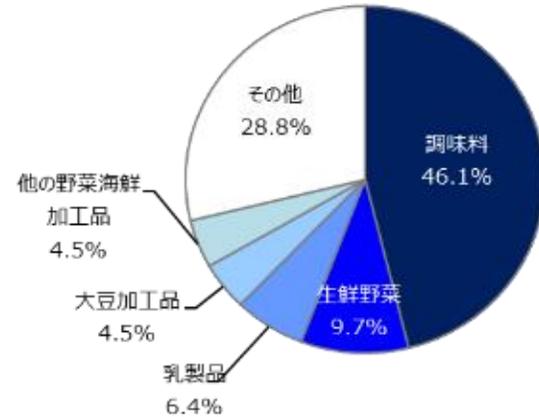
府内の食品ロス量（令和4年度推計）



事業系食品ロス発生量（令和4年度）



家庭の食品ロス実態調査（平成30年度）



【解析調査結果（一部抜粋）】

・大阪府は「**食品小売業**」及び「**外食産業**」が占める割合が高い

【調査結果（一部抜粋）】

- ・廃棄する食品があったのは、**4割の世帯**
- ・廃棄が多いのは、年代別では**40代**、同居家族別では**小学生・中学生・高校生が同居している世帯**
- ・廃棄する食品は「**調味料**」と「**生鮮野菜**」で**5割以上**

身近な食品ロス

食品ロスって何だろう 知識編

● みんなで減らそう！食品ロス

身近な食品ロス

こんなこと、ありませんか？



実際に大阪府のある地域で排出された「手をつけていない食品」

- ・安いからまとめて買ったけど、**食べきれなくて捨ててしまった**
- ・たくさん食べると思って料理を作ったけど、**残してしまった**
- ・家で食べると思っていた家族が帰って来なかったので、**料理が余ってしまった**
- ・使いかけの野菜をむき出しで冷蔵庫に入れていたら、**乾燥して使えなくなった**
- ・お歳暮やお中元で食べ物をもらったけど、**好みでなかった**
- ・初めて行くレストランで、思ったより**量が多くて食べきれなかった**
- ・宴会で話に夢中になり、**料理がたくさん余った** …… など

もったいない
ですね！

食品ロスを減らすと



お財布に
やさしい



ごみが減る



環境に
やさしい

こんなにお得です！

食品ロスが与える環境影響

食品ロス分の生産にかかるCO₂量

食品ロス分
生産にかかるCO₂量

杉が1年間に
吸収するCO₂量

1,046万t^{※1} = 11億9千万本分^{※2}



※1 令和4年度「食品ロスによる経済損失及び温室効果ガス排出量の推計結果」(消費者庁)より

※2 杉1本のCO₂吸収量8.8キロとして換算(林野庁ホームページを参照)

日々の食生活で食品ロスを減らす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、必要な分だけ買きましょう。



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。



買い物の3原則

(1) 買物前に手持ちの食材と期限を確認

- ・買物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材、その食材の期限を確認する



メモ書きや携帯・スマートフォンで撮影し、買物時の参考にする

買い置きしてあった食品が、冷蔵庫や食品棚に眠っていないか、期限表示とあわせて確認してみましょう。その上で、必要な食材をリストアップすれば、同じ食品を購入してしまう失敗もなくなり、無駄もなくなります。

確認に時間をかけられない時は、冷蔵庫等の中身をスマートフォンなどで撮影し、買物の時に確認するだけでも効果的です。

買物に出かける際は、空腹時を避けましょう。お腹が空いていると、必要以上に買物をしてしまうとされています。

(2) 必要な分だけ買う

- ・使う分・食べきれる量だけ買う



まとめ買いを避け、必要な分だけ買って、食べきる

いつ食べるのか考えながら、必要な分だけ食材を購入しましょう。食べる予定の無い「まとめ売り商品」や特売品などの衝動買いは控えましょう。

本当に使う？

買物リストやスマートフォンの写真等を見て、必要な分だけ買う

リストにない食品は、利用できるかを考えてから買うかどうか決める

(3) 期限表示を知って賢く買う

- ・利用予定と照らして、期限表示を確認する

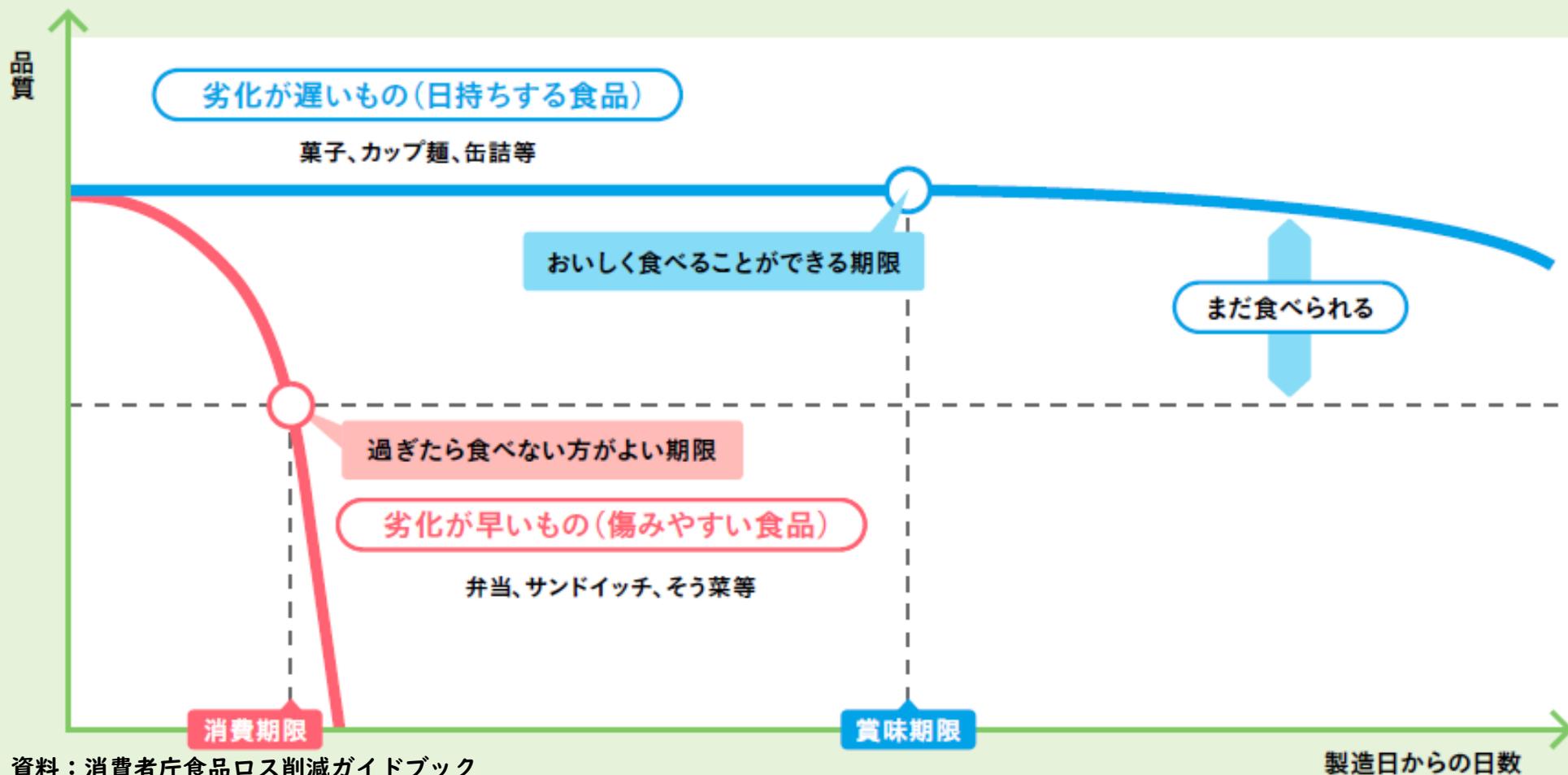


すぐ使う食品は、商品棚の手前から取る

すぐに食べる予定の食品は、商品棚の手前から購入するようにしましょう。特に、その日のうちに使うものや、帰ったらすぐに食べる予定のものは、手前から取ることを習慣にしてみましょう。手前に置かれた商品には、値引シールやポイント還元などの特典がついている場合がありますので、手前から取ることで食費の節約につながることもあります。ただし、買いすぎには気をつけましょう。

商品棚の手前から奥にかけて、期限が長いものが置かれることが多く、消費者が奥の商品を取ってしまうと、手前の商品が売れ残り、期限も近づき、店舗で廃棄されてしまうことがあります。

賞味期限と消費期限のちがいを知ろう



消費期限：過ぎたら食べない方がよい期限

定められた方法により保存した場合、腐敗、変敗その他の品質（状態）の劣化に伴い、安全性を欠くこととなるおそれがないと認められる期限。

賞味期限：おいしく食べることができる期限

定められた方法により保存した場合に、**期待される全ての品質の保持が十分に可能**であると認められる期限。ただし、当該期限を超えた場合でも、これらの品質が保持されていることがある。

今日からはじめる冷蔵庫革命！保存方法のコツ

冷蔵庫をスッキリする10のコツ！

冷蔵庫は7割収納、冷凍庫はギッシリ収納が○

<p>1 食材の指定席を決めよう</p> 	<p>2 かごやトレイで整理しよう</p> 	<p>3 種類や用途で仲間分けしよう</p> 
<p>4 透明容器で中身を見やすくしよう</p> 	<p>5 立てる収納にはペットボトルや牛乳パックを使おう</p> 	<p>6 野菜は形や大きさに分けよう</p> 
<p>7 使いかけの野菜はまとめよう</p> 	<p>8 期限の近いものは手前に、目線の位置にしよう</p> 	<p>9 詰め込みすぎないようにしよう</p> 
<p>10 定期的に整理して食材を使いきろう</p> 		

スッキリ収納とギッシリ収納 どっちが節約になるの？

適切な量に整理して冷蔵室に入れることで、電気を節約することができます。詰め込んだ場合と半分の場合の比較では、**年間で約1,000円の節約**になります。(出典：みんなで節電アクション！(環境省))

しかし、逆に冷凍室は立てて隙間なく収納することで、食品同士が保冷し合い、温度上昇を抑えることができます。それによって、食品の劣化も抑えられ食品ロスの削減にもつながります。

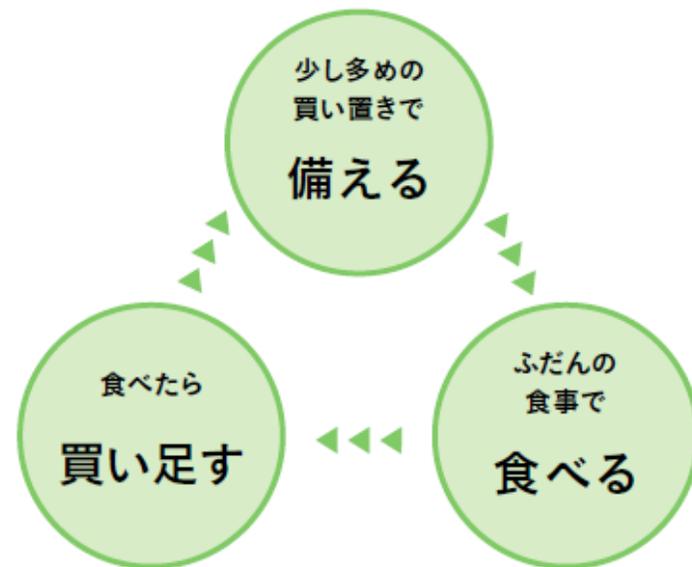
食品ロスにしない備蓄の方法

「ふだん使いでカンタン備蓄」のコツは3つ

1 ふだん食べている食材を多めに買って、備える

2 ふだんの食事で食べる

3 食べたらずい足して、補充する



資料：消費者庁食品ロス削減ガイドブック

・「ふだん使いでカンタン備蓄」は、災害時用備蓄食品や、普段食べている食品を少し多めに買い置きして、食べたらずい足す方法です。ローリング（回して）ストック（保管）法とも言われています。

・ふだんから食べることで、期限内に食べることができるので、災害時には、備蓄食品が口に合わなかったり、作り方が分からないなど戸惑うことも減らせます。

▼（消費者庁）「食品ロスにしない備蓄のすすめ」はこちらから



・消費者庁では、「食品ロスにしない備蓄のすすめ」を発行しています。ぜひ参考にしてみてください。

外食での食品ロス削減！

外食のときにも、おいしく「食べきる」ことが大切です。店員さんとコミュニケーションをとるなど、ちょっとした工夫や意識を変えることで、無理なく食品ロスを減らすことができます。

飲食店を選ぶとき	メニューを選ぶとき	食べるとき	予想外に多かった！
食品ロス削減に積極的に取り組むお店を選ぶ	食べられる量を注文する	おいしく食べきる	やっぱり食べられなかった・・・
<ul style="list-style-type: none">● 料理の量を選べる● 食べきれない料理を持ち帰りできる● ステッカー・ポスター等で食品ロス削減を宣言している	<ul style="list-style-type: none">● 食べきれる量を相談する● 小盛りやハーフサイズを選ぶ● ピュッフェなどは、食べられる量を盛る	<ul style="list-style-type: none">● 料理を味わい、おいしく食べきる● 家族やグループで食事の際は、シェアすることも一案	<ul style="list-style-type: none">● お店と相談して持ち帰ることも検討する● 持ち帰る際は、自己責任で ※食中毒に注意！
外食時に、食べきるようにしましょう			