

食品ロス削減のための チェックポイント



- 買い物前に
自宅にある食材を確認** 家の中にある食材を把握し、必要な分だけ買うようにしましょう。まとめ買いする際も計画的に。
- 冷凍をうまく活用しよう** 新鮮なうちに冷凍して、解凍後すぐに調理しよう。冷凍できる食品を知っておこう。
- 無理なく楽しく続けよう** 無理をして続けられないよりも、自分のできる範囲で続けることが大事です。

私たち一人ひとりが食べものを、
無駄なく、大切に使うことは、
食品ロスの問題の解決につながります。
みんなで少しずつでも減らしていきましょう。



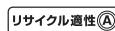
自分にできることを書き出してみよう！

制作

和歌山県 環境生活部 環境政策局 循環型社会推進課

〒640-8585 和歌山市小松原通一丁目1番地
TEL:073-441-2675 FAX:073-441-2685
メール:e0318001@pref.wakayama.lg.jp

食品ロス削減について
詳しくはコチラ▶



この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。



この印刷物は地球環境に優しい
植物油インキを使用しています。

やってみよう

おうちでできる

つづけよう

食品ロス削減BOOK

もったいないを
無くしましょう

コウケンテツさん考案

食材
使い切りレシピ
掲載

残さず食べよう

食品ロスとは

まだ食べられるにも関わらず、捨てられてしまう食品のことを言います。

日本の食品ロス量は464万トン(2023年度推計)で、この値は国連世界食糧計画(WFP)による2023年の食料支援量(約370万トン)の約1.3倍になります。

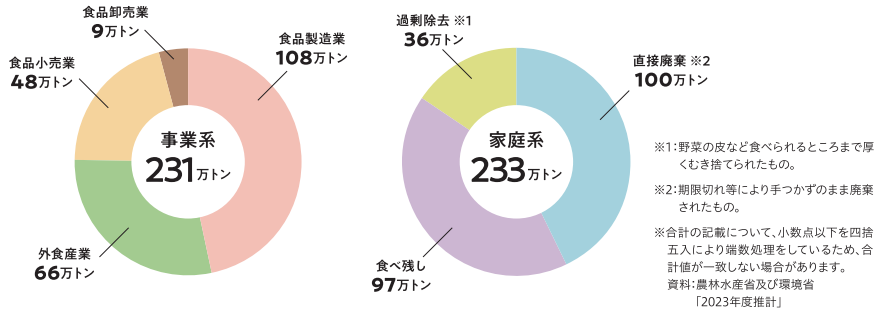
日本の食品ロスは、事業者から231万トン、家庭から233万トン排出されています。食品ロスを減らすためには、事業者、家庭双方で取り組む必要があります。

【食品廃棄物】
食品ロスに加え、魚や肉の骨など廃棄される食品を含む

食品ロス

国民1人当たり年間**37kg**が廃棄される

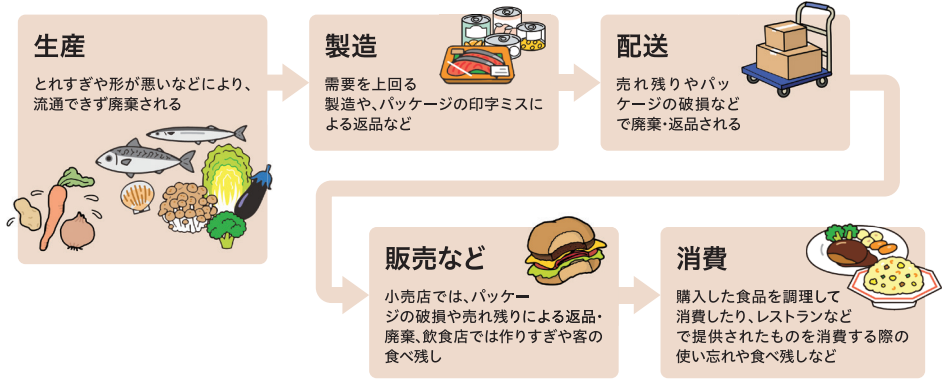
国民1人当たり
毎日**102g**
おにぎり一個分の食べ物に相当



残さず食べよう

食品ロスの原因

食品ロスはどのようなタイミングで発生しているのでしょうか。



残さず食べよう

環境問題と食品ロス

日本は、多くの食料を海外から輸入している一方で、たくさんの食品ロスを排出しています。

また、食品ロスを含む一般廃棄物の処理費用に、年間約2兆円使われています。

さらに、船舶・飛行機による輸入や、ごみを燃やす際に排出される二酸化炭素、焼却後の灰を埋める土地の問題もあります。

残さず食べよう

経済損失と温室効果ガス排出量の推計

2023年度食品ロス量(464万トン)を基に推計した結果、食品ロスによる経済損失の合計は4.0兆円、食品ロスによる温室効果ガス排出量の合計は1,050万t-CO₂となりました。この推計値を国民一人あたりに換算すると経済損失は31,814円/人/年、温室効果ガス排出量は84kg-CO₂/人/年となりました。

食品ロスによる経済損失の合計

4.0兆円

食品ロスによる温室効果ガス排出量の合計

1,050万トン-CO₂

国民1人当たりおにぎり **224**個/年



国民1人当たり吸収に必要な杉の木 **10**本/年



出典:「食品ロス削減ガイドブック(令和7年度版)」(消費者庁)

残さず食べよう

捨てていませんか？

普段なんとなく捨ててしまっている食品は全て食品ロスとなり、燃やされてしまいます。食生活について振り返ってみたり、周りの人と話し合ってみましょう。

家庭で捨てられやすい食品

- 主食(ごはん、パン、麺類)
- 野菜
- おかず



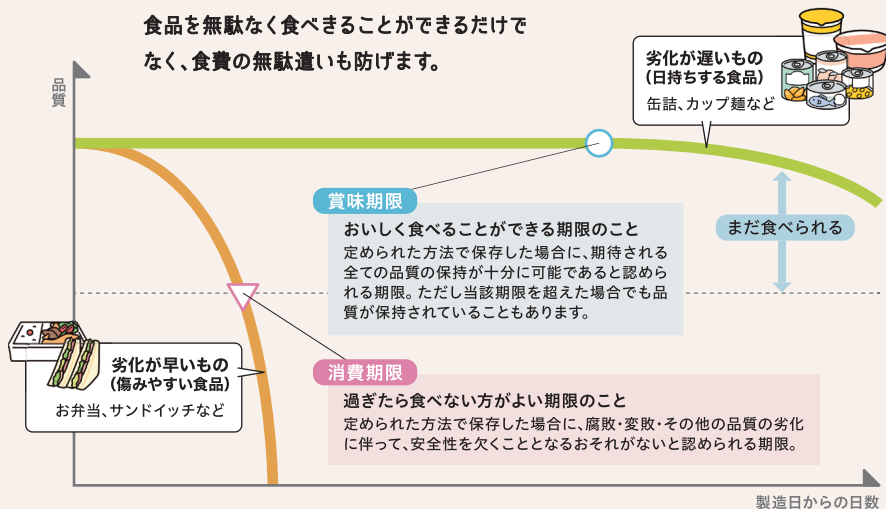
捨ててしまう理由

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

出典:「食品ロス削減ガイドブック(令和7年版版)」(消費者庁)

知っておこう 賞味期限と消費期限の違い

食品の「期限表示」の意味を正しく知れば、食品を無駄なく食べることができるだけでなく、食費の無駄遣いも防げます。



製造日からの日数

残さず食べよう

食品ロスを減らすコツ

食品を無駄にしないように心がけることは、食費を抑えることにもつながります。買物をするときから調理・保存まで、できることから始めましょう。

買いすぎない

- ① 買い物前に手持ちの食材と期限を確認
- ② 必要な分だけ買う
- ③ すぐ使うときはたまえどり※1

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。



作りすぎない

- ① 食品の特徴を知って無駄なく使う
- ② 予定や体調を把握して作りすぎない
- ③ 残った料理はリメイクする

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。



食べ残さない

- ① 料理を楽しむ時間をつくろう
- ② シェアすることで食べきる
- ③ お店と相談して持ち帰る

作った料理、注文した料理は美味しく食べきることを心がけましょう。



かしく保存する

- ① 買ったらすぐに下処理して適切に保管
- ② 新鮮なうちに冷凍、解凍後はすぐ調理
- ③ 冷凍できる食品を知る

使う時のことを考えて保存の仕方を考えよう。期限表示も確認しておこう。



保存の方法についてはP14も見てみよう

※1:「たまえどり」とは、食品ロスの削減に対する取り組みのひとつで、購入してすぐに食べる場合に、商品棚の手前にある商品等、販売期限の迫った商品を積極的に選ぶ購買行動のことです。小売店では、商品を仕入れた順に棚の手前から陳列することが多く、消費者が奥の商品を選びがちのため、期限が近い商品が残って廃棄されることがあります。



毎日のことだから
食べきる喜び、
いただきます。

食材を無駄なく使い切るために

普段捨ててしまいがちな野菜の部位には実は食べられるものもあります。特徴を知って、無駄なく使いましょう。



にんじん、かぼちゃ、だいこん
よく洗えば皮ごと使えます。



大根の葉、かぶの葉
よく洗えば他の葉物野菜と同じように、みそ汁の具材にしたり、細かく刻み、ちりめんじゃこと炒めてふりかけにできます。



ほうれん草
根元の赤い部分もきれいに洗えば食べられます。



ブロッコリー
茎の部分も、食べやすく切れば料理に使えます。



ピーマン
タネもヘタもそのまま食べられます。



きのこ類
石づき、おがくずがついている部分だけ取り除けば全部使えます。

出典：「食品ロス削減ガイドブック（令和7年度版）」（消費者庁）

上手に整理整頓して
家事の負担&食品ロスを軽減！

冷蔵庫にものを詰め込み過ぎると、「どこに」「何が」「どのくらいあるのか」を把握できず食品ロスを生むことにつながります。また、欲しいものを探すのに時間がかかるだけでなく、庫内の冷気の循環も悪くなってしまい、電気代がかかりがちです。収納率は7割程度を目安にしましょう。

ポイント
常にフリースペースをつくっておくことを意識すれば、詰め込み過ぎの予防になります。

冷蔵庫の収納は
7割程度が目安



保存容器は
中身が見える
ものを使う

食材や調味料は
定位置を
決めておく

冷凍庫は
ギッシリと

作りおきした料理や下ごしらえした食材の保存には、中身の見える透明プラスチックやガラス製の容器が最適。迷わず取り出せるだけでなく、目で残りの量がわかるため、食べ忘れによる食品ロスが防げます。

ポイント
「見える化」しておけば家事もスムーズ。



冷蔵庫の中で食材や調味料などの定位置をだまかに決め、取り出したらそこに戻す習慣をつけましょう。食材の使い忘れを防止することにつながり、ストック食材の確認もしやすくなります。

ポイント
ジャンルごとにグループ分けすると便利。

冷凍庫は冷蔵庫とは逆に、ギッシリと詰め込む方が保冷力が高まります。



ポイント
収納時は縦向きがおススメ。



副 菜


緑野菜のナムル


家庭で余りがちな3種類の緑野菜を使ったナムルです。
野菜それぞれの自然な風味と歯ごたえの違いを楽しめる一品。
茹でただけで手間なく作れるので、常備惣菜やお弁当にも便利。
白菜など他の野菜でも作れます。


材料(2~3人分)


- ほうれん草 ……1/2束
- キャベツ ……1枚
- ブロッコリー ……小1/2株
- ごま油 ……大さじ1~
- しょうゆ ……適宜
- 白いりごま ……大さじ1

作り方


- 

ほうれん草の根元を少し切り、切り込みを入れてよく洗っておく。
- 

キャベツは芯を切り取って斜めうすざりにし、残りは食べやすく切る。
- 

ブロッコリーはまず小房に分けて、茎は皮を厚めにむいて食べやすいサイズに切る。
- 

鍋に湯を沸かしたら、キャベツをさっとゆでて粗熱を取って絞っておく。
- 

同様にブロッコリーもゆでたらざるにあげておく。
- 

ほうれん草をさっとゆでたら水にさらし、食べやすいサイズに切って絞っておく。



野菜をボウルに入れて、しょうゆ、ごま油を順に加えてあえる。最後にいりごまを手ですりつぶしてから混ぜる。

食品ロス削減ポイント

ブロッコリーの茎はピーラーでむくと無駄なく使えます。





主菜

捨てる部分なしの 野菜たっぷりチャプチュエ

冷蔵庫に残った材料で簡単に作れる韓国料理のチャプチュエです。
シンプルな味付けで食べ応えは抜群。作り置きもしやすいので食材が無駄になりません。

材料(2~3人分)

ごぼう……………60g
 緑豆春雨(乾燥)…100g
 豚バラ薄切り肉…100g
 にんじん……………60g
 ピーマン……………2個
 長ねぎ……………1/2本
 ごま油……………大さじ2
 塩、粗びき黒コショウ…各少々
 白いりごま……………大さじ1

【A:調味液】

水……………1カップ
 にんにく、しょうがのすりおろし…各1かけ
 しょうゆ……………大さじ4
 砂糖……………大さじ2
 酒……………大さじ2

作り方



1 春雨をたっぷりの水につけてもどし、水気をきっておく。



2 にんじんとごぼうをよく洗い、皮付きのまま斜め薄切りしてから細切りにする。豚肉は食べやすいサイズに切る。



3 ピーマンをよく洗い、ヘタとタネ付きのまま半分になり、斜め細切りにする。長ねぎは青い部分もよく洗い、斜め薄切りにする。Aを混ぜておく。



4 フライパンにごま油大さじ1を熱し、にんじん、ピーマン、長ねぎを中火で3~4分炒める。しんなりしてにんじんの甘みが出たら、塩を少々ふり、いったん取り出す。



5 続けてフライパンにごま油大さじ1を熱し、豚肉、ごぼうを中火で3~4分炒める。



6 肉の色が変わってごぼうがしんなりしたら、春雨とAを加えて煮立て、汁気がなくなるまで混ぜながら中火で煮詰める。



完成

7 汁気がなくなってきたら、4の野菜を戻し入れてさっと炒め合わせる。全体になじんだら、白りごま、粗びき黒コショウをふって混ぜる。

食品ロス削減ポイント

ピーマンは「タネ」も「ヘタ」も活用しましょう。





主菜

鶏と野菜の卵スープ

野菜と鶏肉の旨味がたっぷり入ったふんわり卵のスープです。
鮮やかな色味とごま油の香りが食欲をそそります。ご飯との相性も抜群。
季節に合わせた野菜のアレンジも楽しめそう。

材料(2~3人分)

鶏もも肉(から揚げ用) … 1枚(約300g)
長ねぎ … 1/2本
大根 … 50g
にんじん … 30g
えのき … 50g

卵 … 1個
ごま油 … 大さじ1/2
しょうゆ … 大さじ1
仕上げ用のしょうゆ … 適宜
粗びき黒コショウ … 適宜
温かいご飯 … 適宜

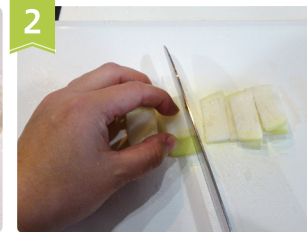
【A:調味液】

水 … 3カップ
酒 … 100ml
にんにく … 1かけ
塩 … 小さじ1/2

作り方



1 長ねぎは青い部分もよく洗い、斜め薄切りにする。



2 大根、にんじんは皮付きのまま厚さ5mmほどの短冊切りにしておく。



3 えのきを食べやすいサイズに切り分ける。にんにくはつぶす。卵は割ってほぐしておく。



4 鶏肉を食べやすいサイズに切って鍋に入れる。



5 鍋にAを入れて、大根、にんじんを加えて煮立てる。あくを取り、蓋をずらしてのせて10分ほど弱火で煮る。



6 えのき、ねぎ、しょうゆ大さじ1を入れ、さらに3~4分煮る。



完成

ごま油を加えて、しょうゆで味を整えて、煮立ったところに溶き卵を細く流し入れてふんわりと固まったら火を止める。器に盛って粗びき黒コショウをふり、ご飯を添えてスープに浸していただく。

食品ロス削減ポイント

大根やにんじんを使う時は「皮ごと」がGood!



ひと手間で長持ち度がUP!

保存について詳しく知ろう!

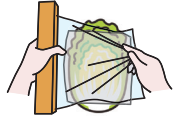


『野菜を冷蔵庫に入れておいたけど、気づいた時には傷んでしまっていた…』『冷凍庫に入れておいたお肉が冷凍焼けでパッサパサに…』なんていう経験はありませんか。最後までおいしく食べるために、状態よく保存する方法を覚えておきましょう。

冷凍焼けとは…冷凍保存中の食品の水分が失われて、変色したり、風味が落ちたり、食感がパサついたりすること。

水分の多い野菜は乾燥対策を

白菜やキャベツなどは乾燥しないように切り口に湿らせたキッチンペーパーをかぶせて、ラップで包んだりビニール袋に入れてから野菜室等で保存することで長持ちします。



肉や魚の冷凍・解凍

●**冷凍**:食品トレーから出して、使う量ごとに小分けしてラップで包んだり、フリーザーバッグに入れて冷凍しましょう。霜がつかないようになるべく空気を抜いて薄く平たくするのがコツです。



●**解凍**:冷蔵庫に移動してゆっくり解凍するか、電子レンジの解凍機能を使いましょう。フリーザーバッグで保存していた場合は、流水にあてることで解凍できます。

麺を活用して冷凍焼けを防ごう

塩麴や味噌麴に漬けて冷凍することで、冷凍焼けを防ぐことができます。



冷蔵庫に入れない野菜

野菜によっては、冷蔵庫ではなく冷暗所で保存するほうが良いものもあります。例えば、じゃがいも、玉ねぎ、さつまいもなどがそうです。風通しのよい冷暗所で保存しましょう。ただし、カットした後はラップをして冷蔵庫で保存しましょう。



そのまま冷凍できる食品

小松菜やほうれん草などは使いやすい大きさに切って、そのまま冷凍庫で保存することができます。食感に変化するので味噌汁や鍋物などに使用するのがオススメです。



また、きのこ類は水で洗わず、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保存できます。調理するときは冷凍のまま調理しましょう。

残った食材を
みんなで活用

やってみませんか? フードドライブ



フードドライブとは?
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のことです。

フードドライブ実施の流れ

