

## 食品ロスについて考えてみよう

### 1 食品ロスってなに？

みなさんは、食品ロスという言葉を聞いたことがありますか？

食べ残しやお店などで売れ残ったもの、賞味期限を過ぎてしまい捨てられてしまうものなど、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスと言います。



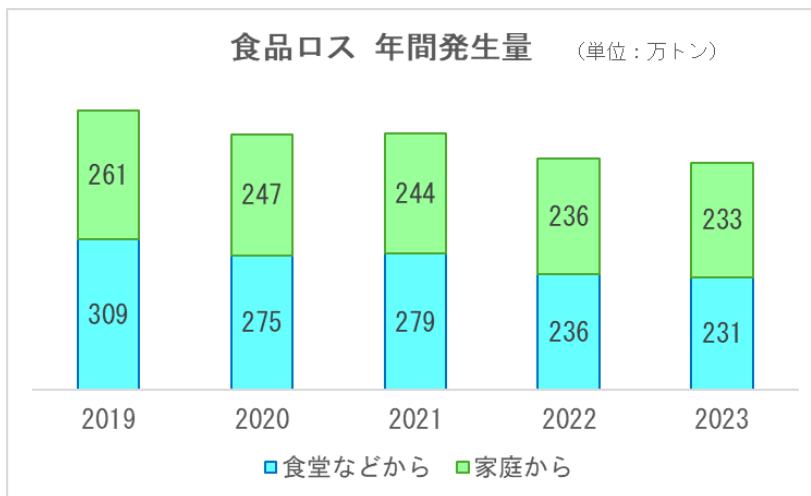
※ まだ、食べられるものを捨てることは、ほかにどういう事に影響するのかな？

国の計算では、2023年度（令和5年度）の食品ロスの量は464万トンも発生しており、

日本国民一人ひとりが毎日お茶碗1杯分（約102g）のご飯を捨てている計算になります。

一方で、世界中のお腹がすいて困っている人に援助された食料は約370万トン（2023年（令和5年）の数値）で、食品ロスの量は、約1.3倍の量になります。

また、食品ロスのうち、233万トンが家庭から廃棄されています。



国民1人当たり食品ロス量

1日 約102g

年間 約37kg

資料：食品ロス量（令和5（2023）年度推計）  
総務省人口推計（2023年10月1日）

捨てられる食べ物がごみとして処理されると、燃やすことにより地球温暖化にもつながりますし、ごみの処理についてもその分お金がかかっているのです。

## 2 食品ロスの発生原因

では、食品ロスはどのように発生するのでしょうか？

家庭での食品ロスの発生には次の3つの原因が考えられます。

### (1) ちょくせつはいき直接廃棄

必要以上に買いすぎて消費期限や賞味期限が過ぎてしまった、適切な保管をしなかったため悪くなってしまった、などの理由で使われないまま捨てられてしまう。

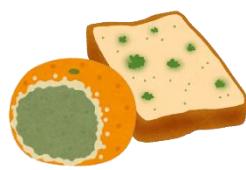
買いすぎ



賞味期限切れ



不適切な保管状況



### (2) 食べ残し

食べ切れないほど作りすぎてしまった、嫌いなものが入っていたので残してしまった、外食をしたときに頼みすぎて残してしまった、などの理由で食べられずに捨てられてしまう。



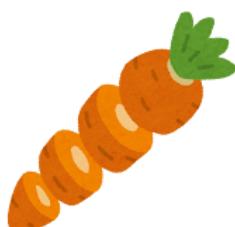
作りすぎ、たの頼みすぎ



きら嫌いなものが入っている

### (3) かじょうじょきょ過剰除去

料理をするときに野菜の皮をむきすぎたり、食べられない所を必要以上に取ってしまう、などの理由で捨てられてしまう。



皮やへたのむきすぎ

○ みなさんのお家でもこのようなことはないでしょうか？

お家人と一緒に<sup>いっしょ</sup>考えてみましょう



買い物をする際



調理をする際

(1) 直接廃棄して しまったこと。	ある ない	(捨ててしまった理由)	(どうすれば良かったでしょうか?)
(2) 食べ残して しまったこと。	ある ない		
(3) 過剰除去して しまったこと。	ある ない		

### 3 食品ロスを減らすためにできること

では、食品ロスを減らすためにどのように気を付ければ良いでしょうか？

次のようなことに気を付ければ食品ロスを減らすことができます。

#### (1) 買いすぎない

・**買い物**に行く前に**食品の在庫**を確認し、メモして出かけるようにしましょう。

・バラ売りや量り売りなどを利用して使い切れる分だけ買うようにしましょう。

・「安いから」という理由で買いすぎないようにしましょう。



冷蔵庫の中の確認



買い物メモ

#### (2) 保存に気を付ける

・食品の消費期限、賞味期限をこまめに確認し、期限が短いものから使うようにしましょう。

・食材ごとに適した保管方法で食材を長持ちさせましょう。

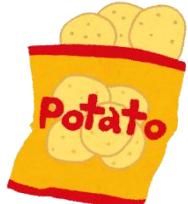
##### 消費期限と賞味期限

〈消費期限〉 袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで、「衛生的に安全に食べられる期限」のこと。品質が悪くなりやすい弁当、そうざいや、肉などの生鮮食品に表示されます。



〈賞味期限〉 袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで、「品質が変わらずにおいしく食べられる期限」のこと。品質が比較的悪くなりにくい、びんやかん、ふくろづめなどの加工食品に表示されます。

※一度開けてしまった食品は、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。



### (3) 作りすぎない、残さない

・家族の予定を把握するなど、料理は食べきれる分を考えて必要以上に作りすぎないようにしましょう。

・食べきれなかった料理は保存し、なるべく早めに食べましょう。

※ 外食をするときも、食べきれる量だけ注文するようにしましょう。



### (4) 調理を工夫する

・中途半端に残った食品は別の料理に活用するなど、使い切る工夫をしてみましょう。

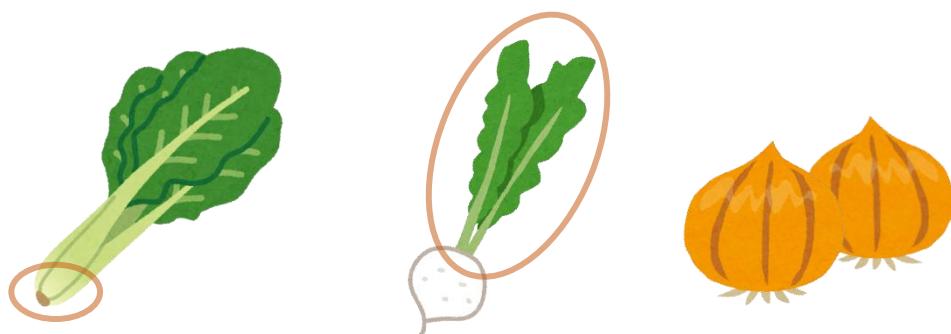
(例：冷蔵庫に残った肉や野菜などの食品を集めて作るスープは、いろいろや栄養のバランスが良く、いろいろな食品のうまみが出ておいしいスープになります。)

・野菜の皮にも栄養がたくさんあります。泥や汚れを水でよく洗った上で皮ごと調理してみましょう。

・今まで捨てていた皮や葉も工夫して調理してみましょう。

(例：ピーマンのタネは取らずに調理するとそのまま食べられます。)

※ ただし、ジャガイモの芽や緑色の部分については有害なので取り除きましょう。



野菜の根やへた、玉ねぎの皮もスープの材料にするなどの工夫をすれば食べられます。

## 4 食品ロスの削減<sup>さくげん</sup>に取り組んでみよう

みなさんが食事をするまでには、

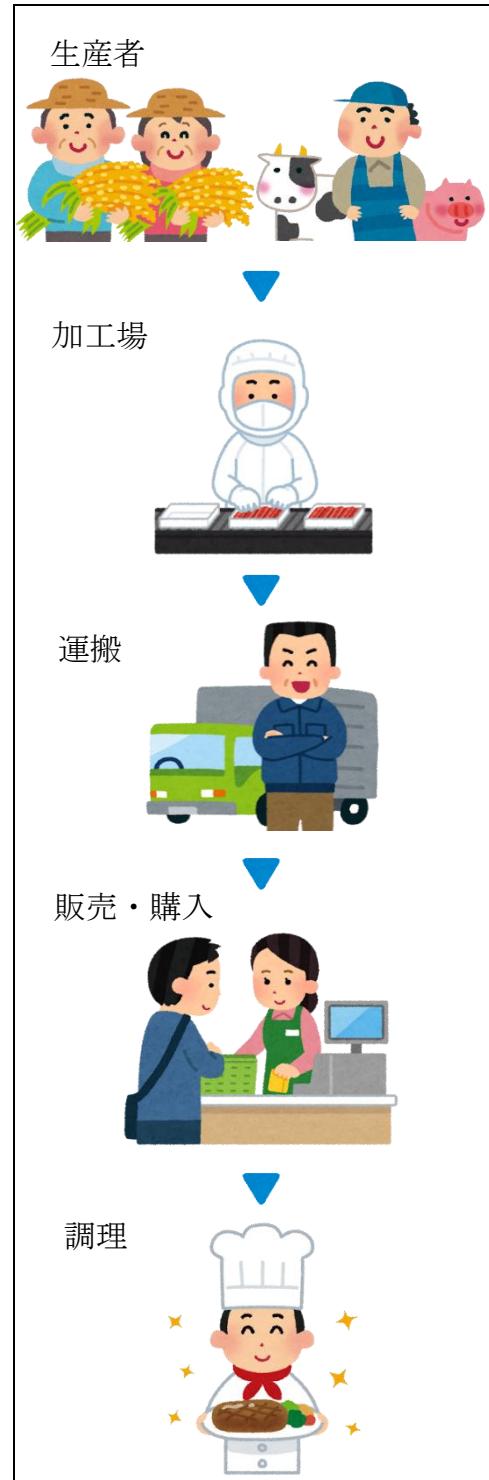
- ・農家の人や漁師さん、ブタや牛、ニワトリを育てる人
- ・とれた野菜や、お魚やお肉を加工し、商品にする人
- ・商品を運ぶ人やお店で売る人
- ・お店で野菜や、お魚、お肉を買う人や、買った食材を使って料理を作る人

などたくさん的人が関わっています。

そのようにしてみなさんの食卓<sup>しょく탁</sup>まで運ばれてきたものを  
食品ロスとして捨ててしまうのは大変もったいないこと  
です。

食品ロス削減<sup>さくげん</sup>のためには、みなさん一人一人が自分で、  
できることに取り組むことがとても大切です。

みなさん、食品ロスの削減<sup>さくげん</sup>のために学校や家庭で何ができる  
のかを考え、実行することで、少しでも食品ロスを減らしていきましょう。



◇食品ロスを少しでも減らすために、自分が取り組めると思うことを自由に書き出してみよう。

5 食品ロスについて、もっと詳しく知りたいときは、次のホームページを見て調べてみよう！

(少し難しい言葉があったときは、大人の人に聞いてみよう。)

- 食品ロス削減特設サイト「めざせ！食品ロス・ゼロ」（消費者庁）

<https://www.no-foodloss.caa.go.jp/index.html>



茨城県では食品ロス削減に気を付けてもらうためのポスターを作ってお知らせしたり、  
食品ロスの削減に協力してくれるお店を「いばらき食べきり協力店」として登録しています。



※ 本教材で使用しているイラストにつきましては、次の資料等から引用しております。

- ・農林水産省「食品ロスとは」
- ・消費者庁 食品ロス削減ガイドブック(令和6年度版)
- ・©いらすとや

【作成者】

茨城県県民生活環境部資源循環推進課

電話：029-301-3020

メール：haitail@pref.ibaraki.lg.jp