

食品ロス削減推進 サポーター育成講座 学習要領



講義レジュメ

内容・テーマ 食品ロス削減について

講義	80分
* 講義の間に休憩	10分
質疑応答	5分
アンケート・小テスト	25分
	合計120分

1. 【導入】(5分)

- (1) 挨拶
- (2) サポーターを必要とする理由
- (3) サポーターに求めるもの

2. 【内容理解】(75分)・・・ガイドブックに沿って進める

- (1) 食品ロスの定義
- (2) 日本政府の動きを知る。
- (3) 日本や世界の食品ロスの問題を知り、なぜ対策が必要なのかを学ぶ。
- (4) 消費者の削減方法
- (5) 食品事業者の削減方法
- (6) その他公共団体等の削減方法

ガイドブック情報編

ガイドブック実践編

3. 【質疑応答】(5分)

4. 【定着と理解】(25分)

- (1) アンケート回答及び小テスト
- (2) 自身の課題設定

1. 【導入】（5分）

（1）挨拶

（2）サポーターを必要とする理由

サポーターによる普及啓発が進められていくことにより、ひいてはサポーターの有り様に賛同した消費者等が、自らもサポーターになっていくことで、さらなる地域に根ざした普及啓発活動が進展していくことを目指す。

（3）サポーターに求めるもの

消費者に対し、食品ロスに関する現状を分かりやすく伝え、理解してもらい、その上で、各人が自ら取組を行うことができるように働きかける。また、助言を求めてきた消費者や団体に対して、その地域の特性をいかした取組や対策について、的確に伝えることができること。

食品ロス削減推進サポーター育成の体制イメージ

（イメージ図）

消費者庁

【育成の支援】

- 体系的かつ網羅的な教材の作成・提供
- 都道府県向け説明会等
- 助言
- 地方消費者行政強化交付金の支援



食品ロス削減ガイドブック
作成中

国・地方公共団体

- 食品ロス削減サポーターとして講義・育成
- 各自治体毎のサポーター管理
- 普及啓発・助言

食品ロス削減サポーター（例）

食生活改善・
食育等活動団体

食生活改善推進員・
食育アドバイザー

普及啓発・助言

地域婦人会等

会員、ボランティア

学校・大学等

教員、学生

社福協

協会員、ボランティア

環境団体

環境活動メンバー

...

消費者・事業者等



2. 【内容理解】(75分)・・・ガイドブックに沿って進める (1) 食品ロスの定義 (p8-9; 「食品ロス」って何?)

情報編 ▶ 定義

01 「食品ロス」って何?

「食品ロス」は、まだ食べられるにもかかわらず捨てられてしまう食品のことをいいます。日本における食品ロスは、**年522万トン**発生しており、この量は、国連世界食糧計画 (WFP) による2020年の食料支援量(約420万トン)の1.2倍にもなります。日本の食品ロスは、事業者から275万トン(52%)、家庭系から247万トン(48%)算出されています。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。

食品ロスとは、まだ食べられるにもかかわらず捨てられてしまう食品のことです。

食品廃棄物と食品ロスの違い

食品廃棄物: 食品ロスに加え、魚や肉の骨など消費される食品を含む

食品ロス: まだ食べられる状態である食品

年間41kg (毎週一人当たりの米の消費量54kgに近い量)

毎日113g (お茶碗一杯分に相当)

推計値の変更箇所

食品廃棄物と食品ロス

食品資源の利用主体

食品関連事業者

一般家庭

食品廃棄物等	2,372万トン	食品ロス (事業者と一般家庭)	522万トン
事業者系食品廃棄物等	1,624万トン	事業者系食品ロス	275万トン
家庭系食品廃棄物等	748万トン	家庭系食品ロス	247万トン

食品ロスの内訳 (単位: 万トン)

事業者系	275万トン	家庭系	247万トン
外食産業	81万トン	食べ残し	109万トン
食品小売業	60万トン	賞味期限切れ	109万トン
食品卸売業	13万トン	機械除去	33万トン
食品製造業	121万トン		

資料: 農林水産省及び環境省「令和2年度統計」

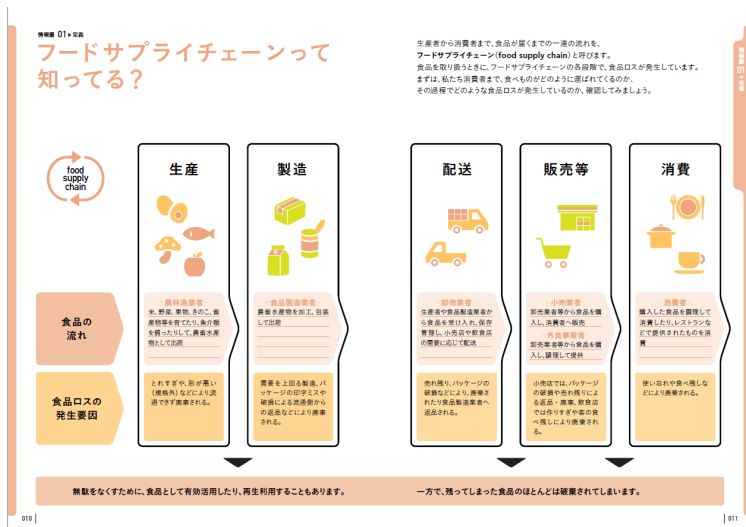
- ### 【学習の内容・ねらい】
- ・食品ロスとは、何か理解する。
(食品廃棄物との違いを把握する)
 - ・日本の食品ロス量がどのくらいか理解する。
 - ・食品ロスの内訳を理解する。
(家庭と事業者それぞれの内訳と総量について双方から約半分ずつ出ていることを説明する)

※紙媒体のガイドブック使用受講者へ書き込み、修正を促す

- ### 【学習上の留意点・観点別評価】
- ・最新(令和3年度)の推計値を伝え、ガイドブックに書き込みを行ってもらう。
(523万トン(事業者系279万トン・家庭系244万トン))
 - ・具体例を示して、イメージしやすく
→年間42kg (年間の米消費量54kgに近い量)
→毎日114g (お茶碗一杯分に相当)

2. 【内容理解】(75分)

(1) 食品ロスの定義 (p10-11; フードサプライチェーンとは?)



【学習の内容・ねらい】

- ・ フードサプライチェーンについて理解する。
- ・ 各セクションでの食品の流れ、食品ロスの発生要因について、理解する。

※日本の食品ロス量には、生産段階の量は含まれていないが、範囲としていることを理解してもらう。

【学習上の留意点・観点別評価】

- ・ 聞き馴染みのない用語について、ゆっくり説明する (フードサプライチェーン)。



2. 【内容理解】(75分)

(1) 食品ロスの定義 (p12-14; 日本の食料事情)

01-食料
日本の食料事情

日本の食料自給率はカロリーベースで37%です。
日本は海外産品に比べて食料自給に際する国内生産者の割合が低く、食料の多くを輸入に依存しています。
また、日本では、7人に1人の子どもが貧困であるとされています。
日々の食事に困っている子どもも少なくありません。

日本と海外産の食料自給率

子どもの貧困率の年次推移

01-環境
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、年間の2割程度が使われています。
さらに、船舶・飛行機による輸送も、この食料を子国に届けるのに二酸化炭素、環境負荷の発生を伴います。

海外から多くの食料を輸入

家庭での食料消費の状況

家庭における消費支出のうち、食費は1/4以上を占めています。

家計における食費の状況

家庭からの食品ロスの行方

家庭からの食品ロスは、一般廃棄物の一部として処理されます。
削減するための取組は、全て私たちの食費で賄われています。
令和元年度のゴミ処理事業経費は、約2.1兆円です。ここ数年ではほぼ倍の状況にあります。

ゴミ処理事業経費

【学習の内容・ねらい】

- ・ 様々なデータから日本が置かれている状況を理解する。
- ・ それぞれのデータが食品ロスと紐づいていることを理解する。・・・(難)

【学習上の留意点・観点別評価】

- ・ (3) の世界の食ロス話とも通じるので理解していることを確認する。

【補足】

- ・ 貧困7人に1人(毎日の食事に困るレベル) ⇔ 廃棄
- ・ 6割強を海外に依存している。有事の際に自国だけでは食べていけない。
- ・ **年間3100万トン**を輸入 ⇔ 一方で523万トンをロスしている
 - ・ 輸送費大
 - ・ CO2 …無駄多
 - ・ 環境負荷・家庭負荷

・ 家計における消費支出 食費は1/4以上を占める。
→次ページの日本経済新聞社の記事を活用して補足



2. 【内容理解】(75分)

(1) 食品ロスの定義 (p27 ; 3Rと食品ロス)



【学習の内容・ねらい】

- ・ 3Rと食品ロスの関係を理解する。
- * 3Rについて補足を入れる。

【学習上の留意点・観点別評価】

- ・ 3Rのページ(27ページ) が離れているので、説明の際、ページをきちんと伝えるなど、注意する。
- ・ 食品ロス削減の最優先課題は「発生の抑制 reduce」、次いで「有効活用;reuse」であることをきちんと伝え、理解する。

【補足】

食用(人のために作られた)食品は、人によって消費されるべきという考え方

※reduce…食べ残しをしないなど

※reuse…賞味期限が迫ったものをフードバンクへ寄付など

※recycle…消費エネルギー大

2. 【内容理解】(75分)

(2) 日本政府の動きを知る。(p20-21; 各段階での役割と行動)

【2】食品ロス削減に関する基本的な方針

食品ロスを削減しない意思を持たず、生産、製造、販売の各段階、家庭での廃棄、保存、調理の各段階において、食品ロスが発生しないことや期待される役割を理解して、できることから具体的な行動をする。

持続可能な社会の実現

消費者 事業者 学校 大学等 国 地方公共団体

多様な主体が連携し、国民運動として食品ロスの削減を推進

食品ロスの削減の推進において消費者、食品の生産・製造・販売等に関わる事業者等に求められる役割と行動

各々の立場がそれぞれ立場で、食品ロスの問題を他人事ではなく、我が事として捉え、行動に移すことを促す

日常生活の中でできることを一人ひとりが率先、行動に移す。

消費者

- ・ 買物の前にある食材チェック。
- ・ 賞味期限や消費期限の正確な理解。
- ・ 買出しに際しては買出し量も考慮し、不要品は買わずに量を減らす。
- ・ 賞味期限が切れた食品は適切に廃棄。
- ・ 賞味期限が切れた食品は適切に廃棄。

農林漁業者・食品関連事業者

- ・ 廃品や未利用の農林水産物の有効活用。
- ・ 賞味期限切れの食品の廃棄の削減。
- ・ 食品ロス削減に向けた取り組みの推進。
- ・ 食品ロス削減に向けた取り組みの推進。
- ・ 食品ロス削減に向けた取り組みの推進。
- ・ 食品ロス削減に向けた取り組みの推進。

国

- ・ 消費者等への啓発啓蒙、食品関連事業者等への支援への支援、情報の収集・提供、未利用食品を削減するための活動の実施などを実施。
- ・ 食品ロス削減に向けた取り組みの推進。
- ・ 食品ロス削減に向けた取り組みの推進。
- ・ 食品ロス削減に向けた取り組みの推進。

地方公共団体

- ・ 事業者等への啓発啓蒙、食品関連事業者等への支援への支援、情報の収集・提供、未利用食品を削減するための活動の実施などを実施。
- ・ 食品ロス削減に向けた取り組みの推進。
- ・ 食品ロス削減に向けた取り組みの推進。
- ・ 食品ロス削減に向けた取り組みの推進。

【学習の内容・ねらい】

- ・ 先の法律に基づいた方針について知る。
- ・ 国以外のそれぞれの立場での、求められる役割と行動を理解する。
- ・ 行動と役割の詳細は後程取り上げるので、読み上げ、一言程度コメントするに留める。

【学習上の留意点・観点別評価】

- ・ 取組が法律・方針に基づいて定められていることを理解してもらう。
- ・ それぞれの立場における取組を身近にあるかどうか、確認しながら進める。

2. 【内容理解】(75分)

(2) 日本政府の動きを知る。(p22-23; 食品ロス削減月間)



【学習の内容・ねらい】

- ・先の法律に基づき、10月が「食品ロス削減月間」、10月30日が「食品ロス削減の日」であることを理解する。
- ・食品ロス削減全国大会を国民運動としての機運醸成を促す。

【学習上の留意点・観点別評価】

- ・今年度も10月に様々な啓発事業を計画していることを伝える。
- ・毎年度、三省庁や事業者との連携して実施していることを伝える。



2. 【内容理解】(75分)～消費者が実践できること～ (4) 消費者の削減方法 (p42-43; チェックシート)

01
食品ロス
事前チェックシート

あなたは、どのタイプですか。
正しい項目をチェックして、タイプごとの行動を確認してみましょう。

Check 1

- 料理や物はよく残すことが多い
- おかずは多めに作り、まとめて次日に残すワザが好き
- 料理やお菓子作りが大好きで作りすぎてしまう
- 料理をそのときの気分で廃棄を決める
- 食べ残して捨てることがある

作りすぎタイプ

そんなあなたの対策は…
56 「期限表示を知ってページ 賢く生活」へ
64 「期限を工夫してページ みまよう」へ

Check 2

- 買物に行くのが大好き
- いつも思う食材はほとんどない
- 特級品、ワゴンセールなどについて手が伸びる
- 買った食材が使う前にしなびてしまふことがある
- 食材を使わず捨ててしまうことがある

買いすぎタイプ

そんなあなたの対策は…
56 「期限表示を知ってページ 賢く生活」へ
68 「良い状態で保存しよう」ページ へ

Check 3

- 冷凍庫や食品庫には常に食品がいっぱい
- 使い分け、食べかけの食材がたくさんある
- 賞に達する前に同じものを買ってしまふことがある
- 買ってあるはずの食品をどこに置いたか分からないことがある

ためこみタイプ

そんなあなたの対策は…
56 「期限表示を知ってページ 賢く生活」へ
74 「冷凍庫や食品庫のページ お片付け」へ

Check 4

- 特級品、ワゴンセールなどについて手が伸びる
- 料理や物はよく残すワザが好き
- とろみや凍庫庫に入れておく
- 冷凍庫や食品庫の中に、いつか食べられるかと考えている食品がある
- 冷凍庫や食品庫には常に食品がいっぱい

よくばりタイプ

そんなあなたの対策は…
64 「期限を工夫してページ みまよう」へ
68 「良い状態で保存しよう」ページ へ

Check 5

- 買った食品はとろみや凍庫庫や食品庫に入れておく
- 買ってあるはずの食品をどこに置いたか分からないことがある
- いつ開けたか分からない食材がある
- 期限切れの食品が冷凍庫や食品庫の中に入っている

片付け下手タイプ

そんなあなたの対策は…
56 「期限表示を知ってページ 賢く生活」へ
74 「冷凍庫や食品庫のページ お片付け」へ

【学習の内容・ねらい】

- ・受講者に自分自身がどんなタイプか把握させる。ガイドブックにチェックしてもらおう。
- ・対策ページを見る前に共通してできることを次ページから順番に学ぶことを知らせる。(先にそれぞれの対策ページにはいかない)

【学習上の留意点・観点別評価】

- ・講師が自分のタイプを伝えながら、講座参加者に挙手してもらい、どんなタイプの人がいるか、確認させる。



2. 【内容理解】(75分)～消費者が実践できること～ (4) 消費者の削減方法 (p44-45; 日々の食生活でできること)



【学習の内容・ねらい】

- ・ 今日から始められる3つの「ない」を理解する。

【学習上の留意点・観点別評価】

- ・ 3つのコツが定着するように意識的に繰り返し伝える。

2. 【内容理解】(75分)～消費者が実践できること～

(4) 消費者の削減方法 (p50-51; チェックシートで自宅の食品ロスを見える化!)

04

チェックシートで自宅の食品ロスを見える化!

正確に計測しなくても、捨てた食品を把握することで、ご自宅の食品ロスを見える化できます。見える化して食品ロスを減らすことで、食費の無駄遣いを防ぐことができます。まずは1週間記録してみましょう。

*今までは、食品ロスを出してしまっている方も、一度試してみてください。実は気づかないうちに食品ロスを出しているかもしれません。

まずは1週間、記録してみましょう

- ① いつ、何を、どのくらい、どんな理由で捨てたかをメモしていきましょう。
- ② どんな食品をどんな理由で捨ててしまったかを振り返って、削減するにはどのようにしたら良いのか、考えてみましょう。
- ③ 自分のライフスタイルに合わせて、何ができるかを考えてみましょう。
- ④ もったいないを意識して、チェックシートに記入を続けましょう。最初の週と違いが出れば大成功!

(記載例)

日付	曜日	捨てたものの種類				捨てた理由				メモ
		家で調理したもの	購入したもの	もらいのもの	収穫・採取したもの	食べ残し	腐んでしまった	期限切れ	おいしくなかった	
9/10	月	しょうが 半分		○					○	特売で買った日は冷凍すればよかった
		ごはん	○						○	盛りすぎた
9/12	水	もやし		○					○	使うつもりで買ったが使わなかった
9/15	土	カステラ			○				○	食べる予定がなかった

*購入したもの・・・買ったままで調理せずに捨ててしまったもの
(野菜・肉・魚などの生食材、豆腐やこんにゃくなどの加工食品、そう菜など)

*記載例は、消費者庁が作成したもので、実際にはご自身の状況に合わせてご記入ください。
*URL: https://www.mhlw.go.jp/content/000016874_000016874_000016874.pdf

【学習の内容・ねらい】

- ・前ページの計量・記録の効果を自分自身でも実践してもらい、効果を認識させる。
- 記録方法を説明する。
- 消費者庁HPに添付している記録表を活用してもらう。(新規に作成)

【学習上の留意点・観点別評価】

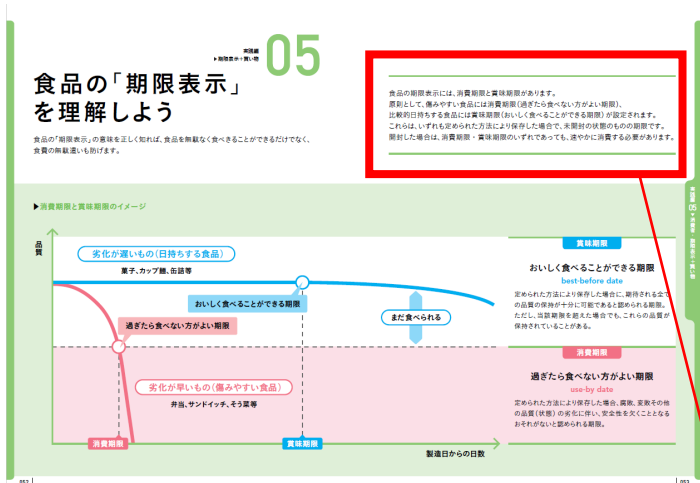
- ・自分自身の食品ロスを見える化し、体感させる。さらに記録表に記録することで、削減を進める。

【興味関心を引く小ネタ】

- ・昔、レコーディングダイエットというのがあった。計ったり、食べたものをメモするだけでダイエット効果があると流行ったが、食品ロスもそのようだ。



2. 【内容理解】(75分) ~消費者が実践できること~ (4) 消費者の削減方法 (p52-55; 食品の「期限表示」を理解しよう)



- 【学習の内容・ねらい】
- ・「賞味」と「消費」期限の違いについて、正しく理解する。
 - ・賞味期限を過ぎても食べられる理由も合わせて理解する。

05 賞味期限

なぜナニ? 賞味期限

Q 正しく保存していた場合、賞味期限を多少過ぎても、まだ食べられるのでしょうか?

A 食品の賞味期限は、食品メーカーが輸入販売者が様々な検査を行い、その結果から賞味期限を設定されています。

代表的な検査の例

- ✓ 微生物検査 有害な菌がいないか、菌数が増えていないか
- ✓ 理化学検査 匂いや味が変りか、油酸が酸化していないか、比重、pHなどの測定
- ✓ 官能検査 実際に食べたときの味やにおい、見た目の変化

この結果をもとに、期限内に安全においしく食べられるよう、それぞれの食品の特性を踏まえ、一定の余裕を設けて「賞味期限」が設定されています。このため、賞味期限を多少過ぎたからと言って、速ちに食べられなくなるものではありません。

賞味期限は「おいしいめやす」

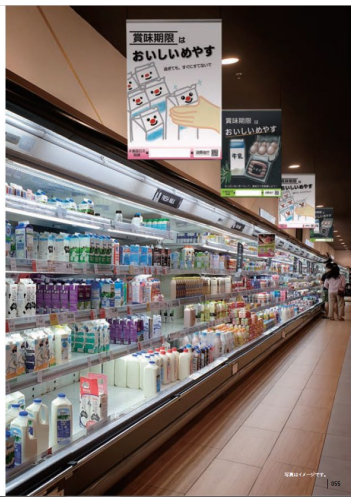
賞味期限が過ぎた食品は、すぐに捨てておくのではなく、食べられるかどうか確認する時間をとってください。「賞味期限」は「おいしいめやす」です。

賞味期限「おいしいめやす」

消費期限「おいしく食べられる」

POINT

期限が過ぎたからといって、まだ食べることができる食品を捨ててしまうのは、もったいないですね。食べられることを確認できれば、捨てずに活用、節約にもなります。



- 【学習上の留意点・観点別評価】
- ・賞味期限と消費期限をきちんと理解させるために、具体例を示して説明する。
 - ・(但し、賞味期限については、未開封で正しく保存された場合のみ“おいしいめやす”であることを注意喚起する)

2. 【内容理解】(75分)～消費者が実践できること～ (4) 消費者の削減方法 (p64-67; 調理を工夫してみましょう)

調理編

07 調理を工夫してみましょう

家庭での食品ロスの原因は?

- 作りすぎで、食べきれないなどの「食べ残し」。
- 期限切れにより、手つかずのままで捨てた「直接廃棄」。
- 野菜の皮など食べられるところまで深くむき捨てた「過剰除去」。

データを見よう

家庭から排出される食品ロスは、276万トン(平成30年推計)。このうち最も多いのが「食べ残し」(約45%)。次いで「直接廃棄」(約35%)です。

調理の工夫3つのコツ

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

1 野菜をムダなく使ってみる

食べ残し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、だいこん、かぼちゃ	よく洗えば、皮ごと使えます。
ほうれんそう	根元の古い部分も、きれいに洗えば食べられます。
ブロッコリー	根の部分も、食べやすければ根元は食べられます。
だいこんの葉・かぶの葉	よく洗えば、ほかの調理方法(炒め、スープ)に、残りの食材にした上、細かく刻み、ちぎらなくても炒め煮やスープに活用できます。
ピーマン	種もそのまま使えます。
きのこ	むき、おろしが有効な部分は取り残さず、全部使えます。

POINT シイガイの赤い部分や黄色い部分や皮の部分には、食中毒を引き起こす菌が繁殖しやすいとされています。十分に洗い、しっかりと加熱しましょう。シイガイの赤い部分や皮の部分には、シイガイの赤い部分や黄色い部分や皮の部分には、食中毒を引き起こす菌が繁殖しやすいとされています。十分に洗い、しっかりと加熱しましょう。

自分なりの調理方法を見つけよう

情報誌、インターネットやSNSなどの調理方法やレシピを参考に、食品ロスの削減を考えた自分なりの調理方法やレシピを考えてみるのもよいでしょう。

DELISHKITCHEN
ザリムスキッチン
ザリムスレシピ
https://delishkitchen.com/recipe/376

ポイント 切り方一つでムダ削減に!

私の食品ロス削減スローガン&フォトコンテストより 消費生活

スローガン
副食材、調理法を変えて楽しむ!食品ロス0

食材が余らないように、3日程度使い切る量を準備し、同じ材料を使いつつ調理方法を変えて、無駄なく無駄なく、残さずにおいしく食べることができます。

消費生活
消費生活のページ
https://consumelife.com/entry/1017099

POINT 自分の生活スタイルや生活環境に合わせて、自分なりの工夫を見つけるのもよいでしょう。

【学習の内容・ねらい】

- ・ 家庭で発生する食品ロスの内訳データを理解する。
- ・ 調理時の具体的な食品ロス削減のコツを認識する。それぞれのコツの具体的な方法を理解する。

	平成30年度	令和2年度	令和3年度
食べ残し	123万トン (44.6%)	105万トン (42.5%)	105万トン (43.0%)
直接廃棄	96万トン (34.7%)	109万トン (44.1%)	105万トン (43.0%)
過剰除去	57万トン (20.7%)	33万トン (13.4%)	33万トン (14.0%)
	276万トン	247万トン	243万トン

【学習上の留意点・観点別評価】

- ・ 身近な家庭での具体例であるため、重点的に時間をかけて説明する。(すぐに取組やすいため)
- ・ (p42-43の)『作りすぎ』『よくばり』タイプの対策に該当。

2. 【内容理解】(75分)～消費者が実践できること～

(4) 消費者の削減方法 (p68-69、 p72-73; よい状態で保存しよう)

保存編

18

よい状態で保存しよう

買った野菜をそのまま冷蔵庫に入れて、気づいたら腐らしてしまったことはありませんか。最後までおいしく食べたいためにも、保存の術を少しだけ学んでみましょう。

- 1 買った(もたら)たら、すぐ下処理して適切に保管
- 2 新鮮なうちに冷凍して、解凍後はすぐに調理
- 3 使うときのことを考えて保存
- 4 冷凍できる食品を知ろう

水分の多い野菜は、乾燥を防ぐ

白菜やキャベツなどは、乾燥しないよう、芯や切り口に塗られたキッチンペーパーをのせて、ラップでくるんだり、ビニール袋に入れて保存すると長持ちします。

ジャガイモ、さつまいも、玉ねぎは冷蔵所で

湿気の多い冷蔵庫と、音が立てる冷凍庫は避けてください。新聞紙などで包んで冷蔵所に保存しましょう。

食品の冷凍方法を知ろう

すぐに食べる予定のない場合は、1日に食べる量で小分けにして冷凍しましょう。

肉や魚の冷凍・解凍方法

- ① 食肉ソーサーから出し、1日に食べる量に小分けして、ラップでくるみ、フリーザーパックに入れておきましょう。
- ② 霜がつかないように、空気を抜いて、凍く平らにします。
- ③ アラミトレーに載せたり、アルミホイルで包むと、解凍まで凍く保ちます。
- ④ 解凍は、冷蔵庫に入れてゆっくり解凍するか、電子レンジの解凍機能を使うとよいでしょう。フリーザーパックの場合は、流水にあてても、比較的短時間で解凍できます。

下処理なしで、そのまま冷凍できる食品を知ろう

- 小豆菜は、使いやすい大きさに切って、冷凍できます。食感を活かすので、味噌汁や揚げます。
- れんこんは、皮をむいてお好みの大きさに切ります。お好みで塩を振り、食感を活かすように切ります。そのまま保存が可能です。
- 長ねぎ、しょうがやゆずは、使いやすい大きさに切って冷凍すると、そのまま調理にできます。
- 鶏や鴨の胸肉は、ラップやアルミホイルで包んで冷凍。食べる際は、凍のままトースターで焼けばOKです。

【参考】冷凍食品の選び方

冷凍食品を選ぶ際は、パッケージに「冷凍食品」とあるものを選びましょう。また、賞味期限や消費期限も確認してください。

【参考】冷凍食品の選び方

冷凍食品を選ぶ際は、パッケージに「冷凍食品」とあるものを選びましょう。また、賞味期限や消費期限も確認してください。

【学習の内容・ねらい】

・ 食材に合わせた保存方法をとることで、食材が傷みにくく長持ちすることもあるため、家庭ですぐにできる方法として共有する。

【学習上の留意点・観点別評価】

・ 身近だが食中毒のキケンもあるじゃがいもをピックアップして、保管方法・取扱い方法を共有する。

・ (p42-43の)『買いすぎ』『よくばり』タイプの対策に該当。

ZAPPING

上手に保管しておいしく食べよう

ジャガイモの安全な食べ方知ってますか？

ジャガイモは調理も比較的簡単で、おいしく食べることができますが、古い芋は青い、ソラニンやチロコニンといったジャガイモに含まれる天然毒物質の摂取で、食中毒になってしまうことがあります。

ジャガイモによる食中毒を予防するためにできること

ジャガイモはなるべく調理して食べて食べられますが、状態をよく観察して、食中毒にならないよう気をつけましょう。

保存するとき

POINT 1 芋に傷をつけていない

POINT 2 保管時に湿気をこぼさない

POINT 3 保管時に湿気をこぼさない

POINT 4 傷をつけていない

POINT 5 傷をつけていない

POINT 6 傷をつけていない

POINT 7 傷をつけていない

POINT 8 傷をつけていない

POINT 9 傷をつけていない

POINT 10 傷をつけていない

POINT 11 傷をつけていない

POINT 12 傷をつけていない

POINT 13 傷をつけていない

POINT 14 傷をつけていない

POINT 15 傷をつけていない

POINT 16 傷をつけていない

POINT 17 傷をつけていない

POINT 18 傷をつけていない

POINT 19 傷をつけていない

POINT 20 傷をつけていない

POINT 21 傷をつけていない

POINT 22 傷をつけていない

POINT 23 傷をつけていない

POINT 24 傷をつけていない

POINT 25 傷をつけていない

POINT 26 傷をつけていない

POINT 27 傷をつけていない

POINT 28 傷をつけていない

POINT 29 傷をつけていない

POINT 30 傷をつけていない

POINT 31 傷をつけていない

POINT 32 傷をつけていない

POINT 33 傷をつけていない

POINT 34 傷をつけていない

POINT 35 傷をつけていない

POINT 36 傷をつけていない

POINT 37 傷をつけていない

POINT 38 傷をつけていない

POINT 39 傷をつけていない

POINT 40 傷をつけていない

POINT 41 傷をつけていない

POINT 42 傷をつけていない

POINT 43 傷をつけていない

POINT 44 傷をつけていない

POINT 45 傷をつけていない

POINT 46 傷をつけていない

POINT 47 傷をつけていない

POINT 48 傷をつけていない

POINT 49 傷をつけていない

POINT 50 傷をつけていない

POINT 51 傷をつけていない

POINT 52 傷をつけていない

POINT 53 傷をつけていない

POINT 54 傷をつけていない

POINT 55 傷をつけていない

POINT 56 傷をつけていない

POINT 57 傷をつけていない

POINT 58 傷をつけていない

POINT 59 傷をつけていない

POINT 60 傷をつけていない

POINT 61 傷をつけていない

POINT 62 傷をつけていない

POINT 63 傷をつけていない

POINT 64 傷をつけていない

POINT 65 傷をつけていない

POINT 66 傷をつけていない

POINT 67 傷をつけていない

POINT 68 傷をつけていない

POINT 69 傷をつけていない

POINT 70 傷をつけていない

POINT 71 傷をつけていない

POINT 72 傷をつけていない

POINT 73 傷をつけていない

POINT 74 傷をつけていない

POINT 75 傷をつけていない

POINT 76 傷をつけていない

POINT 77 傷をつけていない

POINT 78 傷をつけていない

POINT 79 傷をつけていない

POINT 80 傷をつけていない

POINT 81 傷をつけていない

POINT 82 傷をつけていない

POINT 83 傷をつけていない

POINT 84 傷をつけていない

POINT 85 傷をつけていない

POINT 86 傷をつけていない

POINT 87 傷をつけていない

POINT 88 傷をつけていない

POINT 89 傷をつけていない

POINT 90 傷をつけていない

POINT 91 傷をつけていない

POINT 92 傷をつけていない

POINT 93 傷をつけていない

POINT 94 傷をつけていない

POINT 95 傷をつけていない

POINT 96 傷をつけていない

POINT 97 傷をつけていない

POINT 98 傷をつけていない

POINT 99 傷をつけていない

POINT 100 傷をつけていない

【興味関心を引く小ネタ？】

・ ガイドブック p64で過剰除去33万トン(14.0%) (令和3年度推計値) とあるが、じゃがいもの皮については上記の点から厚めにむくことが必要。

2. 【内容理解】(75分)～消費者が実践できること～ (4) 消費者の削減方法 (p74-77; 冷蔵庫や食品庫のお片付け)

09
冷蔵庫や食品庫のお片付け

普段から、冷蔵庫や食品庫の中を整理整頓しておくことで、無駄をなくすることができます。

できていますか？冷蔵庫・食品庫の見え化

- ✓ 冷蔵庫の奥から、乾燥した野菜の化石がよく見つかる
- ✓ 冷蔵庫や食品庫は常に満杯で、何があるか把握していない
- ✓ 使いかけの同じような食材がたくさんある
- ✓ いつ開けたか分からない食品がある
- ✓ 袋づつと、期限が切れていることが多い

POINT
冷蔵庫は、冷蔵庫と冷凍庫で、冷凍食品が埋め尽くされ、冷蔵庫が空っぽになる傾向があります。また、詰めすぎると、食品を腐らすために扉を開ける頻度も高くなり、消費する電力も増えます。整理整頓することで、探しやすくなり、消費の節約やストレスの軽減にもつながります。

上記の①～③は思い当たる方は、整理整頓や見え化の方法を試みましょう。

整理整頓や見える化は、効果抜群!

冷蔵庫や食品庫の片付けテクニク

いろいろな整理術があります。自分に合った方法を見つけましょう。

食品庫

- Check 1 ジャンルごとにグループ収納
- Check 2 同じものは1か所に
- Check 3 置く場所を決める
- Check 4 わかっても表示が重要
- Check 5 期限がある場合には、手前側に期限の近いものを
- Check 6 整理方法に迷ったらスーパーの陳列を参考に

冷蔵庫

- Check 1 冷凍庫は「縦」収納
- Check 2 小さいものはかごを活用
- Check 3 日付や名前を書くときは、ホワイトボード用のペンを利用すると書き残えが簡単
- Check 4 早く食べたい料理は目立つ場所に
- Check 5 フリースペースを用意しておくことも大切
- Check 6 使いかけや早く食べたい食材はタラップで置いて目立つ場所に
- Check 7 中身が見える陳列の容器を活用

Check 1 Check 2 Check 3 Check 4 Check 5 Check 6 Check 7

【学習の内容・ねらい】

- ・ 冷蔵庫や食品庫を普段から整理整頓しておくことで、食品の管理ができ、無駄をなくすることができるということを理解する。
- ・ 冷蔵庫などの整頓のコツを把握し、実践できるようにする。

【学習上の留意点・観点別評価】

- ・ 自宅の冷蔵庫の中身を書き出せるか？など、我がごとになるように誘導しながら、講義する。
- ・ (p42-43の)『ためこみ』『片付け下手』タイプの対策に該当。

【興味関心を引く小ネタ】

- ・ 冷暗所、常温など、分かっているようで、実は正しく知っていない人が多い。小ネタとして覚えてもらう。(参照p83)

2. 【内容理解】(75分)～消費者が実践できること～ (4) 消費者の削減方法 (p92-93、 p100-101; 外食のときは)

【学習の内容・ねらい】

- ・自身が外食する際にどのようなことを工夫するか、意識するかで食品ロス削減につながることを理解する。
- ・「食べきり」ガイドを把握する。
- ・調査結果を共有する。
- ・宴会、パーティのときの工夫を把握する。

【学習上の留意点・観点別評価】

- ・外食時の個人個人の食品ロス削減行動をきちんと理解させる。
- ・宴会時の30・10運動を理解させる。
- ・事例紹介として、自治体の活動を紹介する。

【興味関心を引く小ネタ】

・毎年12月・1月は、消費者庁・農水省・環境省と複数の自治体が参加する全国おいしい食べきり運動ネットワーク協議会で外食時のおいしい食べきりキャンペーンを実施している。地域の店で協力してもらうのもよい。

12

外食のときは

外食のときに、おいしい「食べきり」が大切。店舗とコミュニケーションをとり、ちょっとした工夫や意識を工夫することで、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飲食店を選ぶ	食べきれない量を注文する	おいしく食べきる	やっぱ食べべられなかった!
・料理の量が多すぎる	・食べきれない量を頼む	・料理を味わい	・お皿と一緒に入れて捨てることも増える
・食べきれない料理を片手取りできる	・小盛りやハーフサイズを選ぶ	・おいしく食べきる	・持ち帰ることも増える
・スライサー・ピザが手で食品ロス削減を宣言している	・ピュウピュウなどは、食べられる量を伝える	・お皿やスライサーは、必ず片手取りで取る	・お皿やスライサーは、必ず片手取りで取る

外食時のおいしく「食べきり」ガイド

食べきりガイド「食べきり」ガイド

食べきりガイド「食べきり」ガイド

食べきりガイド「食べきり」ガイド

POINT

意識を工夫して、おいしく食べきるためには、自分だけでなく食べられるかを伝えることも大切です。

Check! 調査結果

食べ残したものをみると「もったいない」と感じ、「残さず」に食べることや、「注文しすぎない」ことが食品ロス削減につながると思ってる人が多いようです。

▶ 外食の中で「もったいない」を感じた場面 (n=3000 複数回答可)

飲食店が提供する量が食べきれない 53.0

注文した量が食べきれない 49.2

飲食店が提供する量が食べきれない(小盛りやハーフサイズを選ぶ) 45.5

注文した量が食べきれない(小盛りやハーフサイズを選ぶ) 37.5

注文した量が食べきれない(小盛りやハーフサイズを選ぶ) 19.4

▶ 食品ロスを減らすための取組 (n=3000 複数回答可)

残さず食べる 67.4

持ち帰る 44.5

お皿やスライサーは必ず片手取りで取る 42.1

注文した量が食べきれない(小盛りやハーフサイズを選ぶ) 40.3

注文した量が食べきれない(小盛りやハーフサイズを選ぶ) 35.4

注文した量が食べきれない(小盛りやハーフサイズを選ぶ) 31.7

注文した量が食べきれない(小盛りやハーフサイズを選ぶ) 11.7

Q CASE STUDY 事例を見てみよう!

宴会やパーティで「食べ残しの多いよう」に、や「食品ロスを減らそう」と呼び掛けすることで、参加者の意識も変わります。弊社の声掛けすることも有効です。

残さず食べよう! 30(さんまる)・10(いちまる)運動

「注文を減らし、残すのは30分は残さず食べて、再開を申し込む。再開前の10分は自分の席に戻って、再度料理を申し込む」という内容の30・10運動を呼びかけ、現在では、全国に広がっています。

【長野県松本市】

【秋田県秋田市】

食べ残さず食べる取組として、宴会時の「食べきりタイム」を設け、残さずおいしく食べきることを、啓発ポスターなどを用意して啓発しています。

【秋田県秋田市】

POINT

弊社の声、お店を予約する際、予約希望の飲み量を確認して、食べ残しが出ないようお盆の数を事前に調整するのもよいでしょう。

13

宴会やパーティのときは30・10

宴会やパーティで、お酒やおしゃべりに夢中になり、料理を残してしまったり経験はありませんか。お店でせっかく用意してくれた料理を、おいしく食べきるために、ちょっとした工夫を試してみよう。

- 開始30分間は「味わいタイム」
 - ・料理後30分は、出来立ての料理を味わいましょう
- 楽しみタイム
 - ・料理を食べることも忘れず、全員で時間を満喫
- お開き前10分間は「食べきりタイム」
 - ・お開きの10分前は、もう一度料理を申し込む
 - ・残さず食べきるを呼び掛ける

2. 【内容理解】(75分)～様々な企業や団体で実践できること～

(5) 食品事業者の削減方法 (p120-121; 食品ロスの要因と対策)

01
食品ロスの要因と対策



発生要因を前に、対策(行動)を見てみましょう。

	主な食品ロスの発生要因	削減方法 (Reduce)	活用方法 (Reuse)
フードサービスチェーン	業務/水産業者 ○規格外食材、売上で残った食材	○新たな設備への転換	
	食品製造業者 ○廃棄 ○規格外品による返品や廃棄	○廃品回収しない製造・工場	○フードバンクへの提供
	食品小売業者 ○販路開拓が優先をうけた在庫の発生 ○販路開拓の進捗遅延志向や販路拡大の理解不足	○販路に合わせた販路開拓	
	外食業者 ○接客時の食べ残し	○消費への啓発 ○食べ残りの回収	
消費	○食べ残し ・食べ残し、廃品に回収しない ・賞味の不足や保质期の短縮不足		
	消費法 ・変化を促す ○産地直営 ・買取り ・発注の正確な確認不足 ・仮置き場確保の確保 ・古い等量より貯めに合わない食材の消費など	○消費への啓発	○フードドライブ
その他	○販路が合った消費利用調整策の実施	○フードバンク、フードドライブ ○販路開拓への情報の共有化	○フードバンクへの提供 ○フードドライブ
	その他	○自治体、企業、又はその他の事業者による食品ロス削減	

【学習の内容・ねらい】

- ・ 事業者・団体の食品ロス削減の実践方法を理解する。
- ・ 各事業者での発生要因と3Rで最も重要な発生の抑制 (Reduce) を理解する。

【学習上の留意点・観点別評価】

- ・ 事業者-発生要因-Reduceを一連で理解するように留意する。
- ・ 事業者でない受講者には聞き馴染みのない用語が多くなるので、スピードに留意する。

2. 【内容理解】(75分)～様々な企業や団体で実践できること～ (5) 食品事業者の削減方法 (p122-123; 規格外食材などの活用)

02

規格外食材や流通 できなかった食材の活用

農林水産物のうち、自然など自然現象の影響で傷ついたものや、収穫の時に傷ついたもの、農作・豊漁で獲れすぎたものは、市場に出回ることもなく、廃棄されてしまうことがあります。せっかくの食品を捨ててしまったりは、そのものだけでなく、生産に費やした労力や労働力をも多くの資源を無駄にしていることとなります。持続可能な社会形成の観点から、規格外の農林水産物を使って新たな価値を生み出すビジネスも展開されています。

具体的な活用例

- 1 生産地の直売所などで販売
- 2 インターネットでの販売
- 3 加工食品の原材料として活用



Check! 調査結果

Check! Survey Results

約8割の消費者が、「規格外等の農水産物を購入したことがある。身近に販売されていれば、購入する人の増える可能性がある。」と回答しています。

▶規格外等の農水産物の購入経路

全体 (n=1,791)	77.4	14.2	8.3	0.1
	購入したことがある	購入したことがない	わからない	無回答

▶規格外等の農水産物を購入した理由(左)と購入しなかった理由

購入した理由	購入した割合	購入しなかった理由	購入しなかった割合
価格が安いから	86.6	購入先が見つからないから	76.1
見た目にこだわらないから	77.9	価格が思ったほど安くはないから	5.7
価格品と味が変わらないから	77.3	安さの理由が価格以外にもありそうだから	7.5
調理に差し支えがないから	55.2	見た目が悪いから	5.1
産地の距離も関係なくから	42.6	おいしくなさそうだから	5.1
地元産だから	29.4	調理がしづらいから	3.1
特定の産地・ブランドだから	8.4	その他	2.4
その他	1.7	無回答	0.4

※「Check!」は全国調査で実施。調査数 n=1,791
 ※「Check!」は全国調査で実施。調査数 n=255 / MT=115,370

【学習の内容・ねらい】

- ・形が悪いだけで、おいしさは変わらない食材が捨てられていることを理解する。
- ・規格外食材の活用例を理解する。

【学習上の留意点・観点別評価】

- ・規格外食材が身近にあるか、利用したことがあるかなど、問いかけを行い学習を進める。

(・ガイドブック p124-125に“規格外”の事例紹介あり)

→受講者・時間配分に合わせて、紹介する。

2. 【内容理解】(75分)～様々な企業や団体で実践できること～

(5) 食品事業者の削減方法 (p136-137; 需要に見合った販売等の推進)

05 需要に見合った販売等の推進

季節や天候、イベントの時期、家族構成などのライフスタイルによって、消費者の消費行動は変わっていきます。需要に見合った製造や受注販売を行った時、消費者に予約購入を促し、欠品に対する理解を求める販売を行う事業者もあります。

活用例

- 1 小容量(小分け)販売やばら売り
- 2 AIを活用した需要予測に基づいた販売
- 3 季節商品の予約販売
- 4 売りまわりの工夫

Check! 調査結果

「ばら売り(小分け売り)野菜を購入」する割合は約半数。最も多い理由は、「必要な数(量)を購入できるから」(86.5%)です。

▶野菜を購入する際にどのような売り方ものを買っているか

ばら売り(小分け)野菜を購入	46.6%
必要な数(量)野菜を購入	53.4%

▶ばら売り(小分け売りの)野菜を購入する理由(複数回答)

必要な数(量)野菜を購入できるから	86.5%
家族構成の変化や家族構成に合わせて購入できるから	43.1%
家族構成に合わせて必要な数(量)野菜を購入できるから	15.4%
家族構成に合わせて必要な数(量)野菜を購入しているから	13.6%
その他	1.2%

回答者 513人 [100.0%]

【学習の内容・ねらい】

- ・消費行動の変化による需要の変化に合わせた製造・販売の工夫が求められていることを理解する。
- ・消費者としてもばらうりや予約など、購入方法の適切な選択があることを把握する。
- ・製造段階でも小分け商品など、工夫ができることを把握する。

【学習上の留意点・観点別評価】

- ・製造・販売業者でない場合は、他人事に感じるため、消費者目線での説明を行う。

(・ p138-141に“販売工夫”の事例紹介あり)
→受講者・時間配分に合わせて、紹介する。

【興味関心を引く小ネタ】

- ・最近AI活用して需要予測を実施している企業も。令和3年度食品ロス削減推進大賞大臣賞；(株)日本アクセス

2. 【内容理解】(75分)～様々な企業や団体で実践できること～

(5) 食品事業者の削減方法 (p144-145; 飲食店での食べきり等の工夫)

【学習の内容・ねらい】

- ・ 飲食店での削減対策を理解する。
- ・ 事業系食品ロスの内訳・数量を把握する。
- ・ 外食産業での食品ロスを減らすために消費者のコミュニケーションが重要であることを理解する。
- ・ 言葉だけでなく、ポスターなどを活用することにより、消費者がお店の人に相談しやすい雰囲気づくりなども必要であることを理解する。



	平成30年度	令和2年度	令和3年度
食品製造業	126万トン (39%)	121万トン (44%)	125万トン (45%)
食品卸売業	16万トン (5%)	13万トン (5%)	13万トン (5%)
食品小売業	66万トン (20%)	60万トン (22%)	62万トン (22%)
外食産業	116万トン (36%)	81万トン (29%)	80万トン (29%)
	324万トン	275万トン	279万トン

【学習上の留意点・観点別評価】

- ・ 事業者側と消費者側のそれぞれの取組を理解する。

(・ p146-151に“飲食店”の事例紹介あり)

→ 受講者・時間配分に合わせて、紹介する。

2. 【内容理解】(75分)～様々な企業や団体で実践できること～

(5) 食品事業者の削減方法 (p154-155; 様々な企業等による食品ロス削減)


08

様々な企業等による食品ロス削減

食品に関係のない企業などの皆さんも、自分には関係ないと思うのではなく、それぞれの分野の強みを生かして、何かできることはないかと考えてみたり、社員やその家族、地域住民に食品ロスを減らす行動を促したりしてみましょう。

具体的な事例

- 1 地域住民や社員等への周知
- 2 食品ロス削減を推進するサービスの開発や利用
- 3 期限の近づいた備蓄食品の有効活用
- 4 食品の提供による社会貢献



食べものに、もったいないを、もういちど。

NO-FOODLOSS PROJECT

Check! 調査結果

Check! Survey Results

食品ロス問題については、全体で約20%の人が「知らない」と回答しています。特に20～30歳代の認知度が特に高く、若い人への認知が必要です。また、食品ロス問題を認知し、食品ロス削減に取り組む人は16.6%です。更に取り組む人を増やすことが重要です。

▶食品ロス問題の年代別認知度

年代	知っている	知らない
全世代 (n=5,000)	20.0	79.4
18～19歳 (n=114)	30.7	69.3
20歳代 (n=552)	16.6	83.4
30歳代 (n=746)	15.1	84.9
40歳代 (n=833)	18.6	81.4
50歳代 (n=795)	17.3	82.7
60歳代 (n=848)	19.4	80.6
70歳代以上 (n=1,056)	27.4	72.6

▶食品ロス問題を認知し、食品ロス削減に取り組む人の割合 (n=5,000)

認知度	割合
よく知っている	7.6%
ある程度知っている	9.0%
あまり知らない	16.6%
全く知らない	66.8%

【学習の内容・ねらい】

- ・食品事業者以外の企業でもそれぞれの分野の強みを生かして、できることはないか考えてみたり、社員やその家族、地域住民に食品ロスを減らす行動を促すなど、実践する方法があることを理解する。

- ・年代別の認知度の差を理解する。

【学習上の留意点・観点別評価】

- ・受講者が食品関係以外であっても、何か取組ができないか、考えることを促す。

(・ p156-167に様々な取組事例紹介あり)
→受講者・時間配分に合わせて、紹介する。

【興味関心を引く小ネタ】

- ・消費者庁では、有志がフードドライブを実施し、フードバンクへ提供する取組を行っている。

2. 【内容理解】(75分)～様々な企業や団体で実践できること～ (5) 食品事業者の削減方法 (p168-171; フードバンク活動)

09 フードバンク活動

フードバンクとは、食品企業や農家などから、廃棄、高品質、廃棄物など、生産・流通・消費などの過程で生じた、様々な理由で販売できなくなった食品の提供を受け、必要としている人や施設等に所定で提供される取組です。

フードバンクの活動の流れは、食品企業や農家などから、廃棄、高品質、廃棄物など、生産・流通・消費などの過程で生じた、様々な理由で販売できなくなった食品の提供を受け、必要としている人や施設等に所定で提供される取組です。

「誰も食べきれない余剰物」の削減に、これまでの12年間で約5万種の食料支援を実施しています。特に、乳幼児や子どもがいる世帯も重点的に支援し、2020年からは377歳で生地に消費する方への支援も実施しています。【国産・SDG達成・フードバンク活動】

まだ食べられる食品を必要な方へ

「誰も食べきれない余剰物」の削減に、これまでの12年間で約5万種の食料支援を実施しています。特に、乳幼児や子どもがいる世帯も重点的に支援し、2020年からは377歳で生地に消費する方への支援も実施しています。【国産・SDG達成・フードバンク活動】

①食品ロス削減 ②食のカーボンフットプリント削減 ③フードバンクにも支援する方への支援

④フードバンク活動の推進 ⑤フードバンク活動の推進 ⑥フードバンク活動の推進

Check! 調査結果

日本国内では、2000年度以降にフードバンクが設立され、2021年3月末現在136団体まで増加しています。

国内のフードバンク団体数

2000年度 2001年度 2002年度 2003年度 2004年度 2005年度 2006年度 2007年度 2008年度 2009年度 2010年度 2011年度 2012年度 2013年度 2014年度 2015年度 2016年度 2017年度 2018年度 2019年度 2020年度 2021年度

2021年3月末現在136団体まで増加しています。

フードバンク団体の食品取引量(他のフードバンクからの提供分は含まず)

2016年度(53) 2017年度(53) 2018年度(53)

1,898トン 2,236トン 2,850トン

118% 127%

【出典】フードバンク協会「フードバンク活動の現状と課題」(2021年3月末現在) https://www.foodbank.jp/foodbank/kyokai/kyokai.html

Check! 調査結果

フードバンク活動の認知度は、半数以下にとどまっています。食品ロスの問題を知っている人でも、約半数がフードバンク活動を知らない、と回答しています。

フードバンク活動の認知度 (n=3,000)

知っている 計44.7% 知らない 計55.4%

7.4 37.3 31.0 24.4

0% 20% 40% 60% 80% 100%

よく知っている 知る程度知っている あまり知らない 全く知らない

食品ロス削減の認知と、フードバンク活動の認知

フードバンク活動を知っている 計53.8% 知らない 計46.1%

食品ロス削減を知っている 計7.4% 知らない 計92.6%

食品ロス削減を知っている 計44.8% 知らない 計55.2%

食品ロス削減を知っている 計30.1% 知らない 計69.9%

食品ロス削減を知っている 計16.7% 知らない 計83.3%

食品ロス削減を知っている 計34.5% 知らない 計65.5%

食品ロス削減を知っている 計58.1% 知らない 計41.9%

0.0 20.0 40.0 60.0 80.0 100.0(%)

よく知っている 知る程度知っている あまり知らない 全く知らない

【出典】「食料ロス削減」に関する意識調査(食料ロス削減推進委員会)「食料ロス削減推進委員会」食品ロス削減推進委員会(2021年3月調査)

フードバンクの認知度として、166ページ「事例を見てみよう」(食品ロスの削減に貢献する社会貢献)166ページ「事例を見てみよう」(フードバンク活動)も参照してください。

CASE STUDY 事例を見てみよう 1

自治体と連携し、フードバンク活動への理解を深めるためのガイドブックが作られています。

フードバンク活用ガイドブック

フードバンクへの理解の促進と企業において発生する食品ロスの削減効果も図るため、市内フードバンク活動の推進、食品ロス削減の推進と連携して、その効果を高め、フードバンク活用ガイドブック、6冊を、ガイドブックを活用して企業向けに提供されました。【国産】

令和元年度 福寿市 食品ロス削減推進事業「フードバンク活用ガイドブック」

フードバンクを活用した食品ロス削減啓発事業、フードバンク活用ガイドブック

食品ロスの削減やフードバンクを活用する上での留意点、分かりやすい紹介

FOOD BANK GUIDE BOOK

「フードバンク活用ガイドブック」

【国産】 福寿市ホームページ
https://www.city.fukushu.lg.jp/kankyo/kyokai/kyokai.html

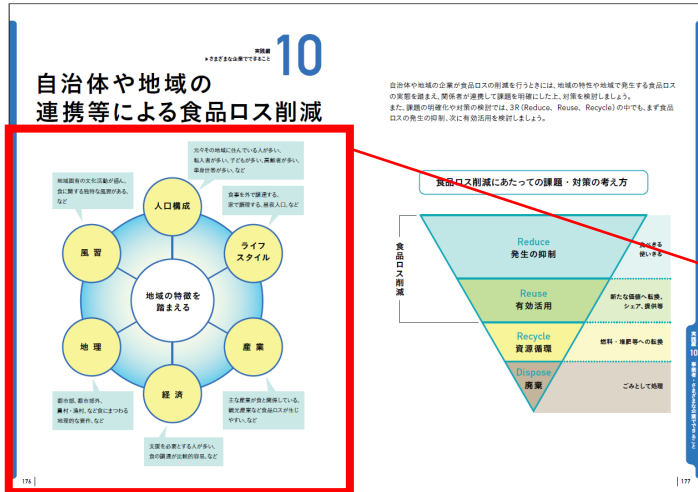
【学習の内容・ねらい】

- ・ フードバンク活動について、理解する。

【学習上の留意点・観点別評価】

- ・ フードバンクを知っているかなど、受講者へ問いかけを行い、興味関心を引く。
(・ p171-173に“販売工夫”の事例紹介あり)
→ 受講者・時間配分に合わせて、紹介する。
- ・ フードドライブの取組を合わせて伝える。
(・ p166-167に事例紹介あり)

2. 【内容理解】(75分)～様々な企業や団体で実践できること～ (6) その他公共団体等の削減方法 (p176-177; 自治体や地域の連携)



【学習の内容・ねらい】

- ・(重要ポイント)自治体や地域の企業で食品ロス削減を行う際は、地域の特性や実態を踏まえ、関係者で連携して進めることが重要であることを理解する。
- ・(例)高齢者が多いと貰い物や買いすぎが多い可能性もあるなど、現状把握。
→この場合、改善しにくい時は啓発強化など、対象の特性を把握することが大事。
- ・後ページに出てくる事例を出しながら説明する。

【学習上の留意点・観点別評価】

- ・サポーター育成のベースとなる内容のため、丁寧に説明する。

(・ p178-182に“自治体や地域連携”の事例紹介あり)

→受講者・時間配分に合わせて、紹介する。

3. 【質疑応答】（5分）

【学習上の留意点・観点別評価】

- ・講義の中身や講義方法について広く質問を募集する。
- ・質疑がなければ、次に進む。

4. 【定着と理解】（25分）

- (1) 小テスト
- (2) 自身の課題設定
- (3) アンケート

【学習上の留意点・観点別評価】

- ・次に講義する際にどのようなことを注意するか、自身の課題を何にするかを受講者に聞き、全体に共有する。

《食品ロス削減推進サポーター育成講座 テスト》

1. 食品ロスを減らす行動として、最優先の対策を1つ選んで○をつけてください。

- ①食品リサイクル ②食品廃棄の発生抑制 ③食品の有効活用

2. 食品の期限表示について、以下文章の【 】内に入る言葉を記入してください。
なお、同じアルファベットの【 】内には同じ言葉が入ります。

食品の期限表示には、【A】と【B】があります。
原則として、傷みやすい食品には【A】（過ぎたら食べない方がよい期限）、
比較的日持ちする食品には【B】（おいしく食べることができる期限）が設
定されます。
これらは、いずれも定められた方法により保存した場合で、【C】の状態
のもの期限です。開封した場合は、【A】・【B】のいずれであっても、
速やかに消費する必要があります

A:

B:

C:

3. 卸売や小売店とメーカーとの間の商習慣について、以下文章の【 】内に入る言葉を記入してください。なお、同じアルファベットの【 】内には同じ言葉が入ります。

消費者が購入した後食べるまでの期間などを考慮し、卸売りや小売り店とメーカーとの間で、店頭でいつまで販売するか（【D】期限）、そのためにいつまで納品できるか（【E】期限）などの期限が慣習的に決められていました。

このような商慣習については、食品ロス削減の観点から、フードサプライチェーンで見直しが進められています。

また、スーパーなどの小売店では、【D】期限を無くして、返品や廃棄をすることなく、【F】工夫をすることもあります。

D：

E：

F：

4. 今後、食品ロス削減推進サポーターとして活躍していくにあたり、目標や取組などを記載してください。

また、お住まい又は活動する地域において、特性を生かした食品ロス削減できるとすれば、どのようなことがあるか、考え、記載してください。（自由記述）

《食品ロス削減推進サポーター育成講座 テスト》

1. 食品ロスを減らす行動として、最優先の対策を1つ選んで○をつけてください。

- ①食品リサイクル ②食品廃棄の発生抑制 ③食品の有効活用

ガイドブックp27、p177参照

2. 食品の期限表示について、以下文章の【 】内に入る言葉を記入してください。
なお、同じアルファベットの【 】内には同じ言葉が入ります。

食品の期限表示には、【A】と【B】があります。
原則として、傷みやすい食品には【A】（過ぎたら食べない方がよい期限）、
比較的日持ちする食品には【B】（おいしく食べることができる期限）が設
定されます。
これらは、いずれも定められた方法により保存した場合で、【C】の状態
のもの期限です。開封した場合は、【A】・【B】のいずれであっても、
速やかに消費する必要があります

A：消費期限

B：賞味期限

C：未開封

ガイドブックp52-53参照

3. 卸売や小売店とメーカーとの間の商習慣について、以下文章の【 】内に入る言葉を記入してください。なお、同じアルファベットの【 】内には同じ言葉が入ります。

消費者が購入した後食べるまでの期間などを考慮し、卸売りや小売り店とメーカーとの間で、店頭でいつまで販売するか（【D】期限）、そのためにいつまで納品できるか（【E】期限）などの期限が慣習的に決められていました。

このような商慣習については、食品ロス削減の観点から、フードサプライチェーンで見直しが進められています。

また、スーパーなどの小売店では、【D】期限を無くして、返品や廃棄をすることなく、【F】工夫をすることもあります。

D：販売

E：納品

F：売り切る

ガイドブックp134-135参照

4. 今後、食品ロス削減推進サポーターとして活躍していくにあたり、目標や取組などを記載してください。

また、お住まい又は活動する地域において、特性を生かした食品ロス削減できるとすれば、どのようなことがあるか、考え、記載してください。（自由記述）