

みんなで広げよう！

食品ロス削減の「わ」

ご自身の知識を周りに伝える、地域の取組に参加してみる・・・
あなたの小さな一歩が、食品ロス削減の「わ」を広げます。

賞味期限＝「おいしいめやす」

正しく保存していた場合「賞味期限」を多少過ぎてても直ちに食べられなくなるわけではありません。期限表示を正しく理解すれば、食材を無駄なく使いきり、食費の無駄も防げます。

家で余っている食品の活用

割引販売で購入したけれど結局使わなかった食品、余ってしまったもの・・・家に眠っていませんか？食品ロス削減には、未利用食品の有効活用も重要です。

消費期限？ 賞味期限？

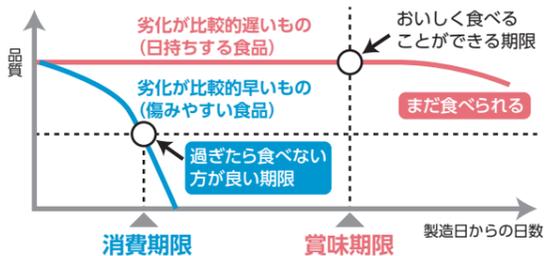
食品の期限表示は、「消費期限」と「賞味期限」の2種類があります。

いずれも開封していない状態で、表示されている保存方法で保存した場合の期限が表示されています。

消費期限は、「食べても安全な期限」、**賞味期限**は、「おいしく食べることができる期限」です。

賞味期限は、過ぎててもすぐに廃棄せずに自分で食べられるかどうかを判断することも大切です。

消費期限と賞味期限のイメージ



通常、消費期限及び賞味期限は「年月日」を表示しますが、賞味期限を表示すべき食品のうち、製造日から賞味期限までの期間が3か月を超えるものについては、「年月」で表示することが認められています。

フードドライブ活動

家庭で余っている未開封で賞味期限前の食材を集めて、フードバンクや福祉施設などに提供する活動のことです。

スーパーマーケットや地方自治体などで、常設の専用BOXが設置されているところもあります。あなたのお住まいの地域の活動を調べてみましょう。

届けるぞー



フードバンクって？

家庭だけでなく、食品関連企業や農家などから、未利用食品の提供を受けて、必要とする人や施設などに届ける団体のこと。

規格外食材の活用

サイズが規格に合わない、傷があるなどの理由で捨てられてしまう食材。十分食べられるのにもったいないですね…。こういった食材を選ぶことも、食品ロス削減につながります。



～令和6年度「めざせ！食品ロス・ゼロ」川柳コンテスト 消費者庁長官賞～



ふだん使いでカンタン備蓄

缶詰や調理不要なレトルト食品などの備蓄食品は、うっかりすると期限を過ぎがち。ふだんの生活やレジャーで使って、その分買い足すのがおすすめです。

めざせ！食品ロス・ゼロ

できることから、始めてみよう

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だのん。
日本では年間約500万トン、その半分は家庭から発生しているのん。毎日1人当たりおにぎり1個分の食べものを捨てている計算になるのん。
食品ロス削減には、家庭での取組がとても大事だのん。



消費者庁 食品ロス 検索



食の環プロジェクト
(食品ロス削減・食品寄附促進)



食べものに、もったいないを、もういちど。
NO-FOODLOSS PROJECT



消費者庁
Consumer Affairs Agency, Government of Japan

家庭編

「必要な量だけ購入」して
「食べきる」ことが
削減のポイントです。

今日から実践！ 食品ロス削減

「適量を注文」して
おいしく「食べきる」
ことが削減のポイントです。

外食宴会編

買物

事前に手持ちの食材と期限をチェック

▶メモ書きやスマートフォンなどで撮影した画像が有効

必要な分だけ買う

▶まとめ買いを避け、必要な分だけ買って、食べきる
▶多めに買った場合は、冷凍保存等を上手に活用！

期限表示を知って賢く買う

▶すぐ使う食品は、商品棚の手前から取ってみる



冷蔵庫の中身を
撮影して、
買い物の時に
確認するとGOOD！



「てまえどり」で
食品ロス削減に貢献！
家計にもやさしい取り組みです。

買ったらず処理して、適切に保存する

▶水分の多い野菜はビニール袋等に入れて乾燥を防ぐ
▶根菜類は新聞紙で包むなどして冷暗所で保存

新鮮なうちに冷凍する・冷凍方法を知る

▶野菜や肉などは1回分ずつフリーザーバックに入れ、薄く平らにして、アルミトレイに載せて冷凍庫へ（熱伝導で早く冷凍できる）

ローリングストックをやってみる

▶ふだん食べている食品を少し多めに買い置きして、
食べたらず分を買い足す
▶口に合わなかった…作り方が分からない…など
戸惑うことを減らせます。

みんな冷凍できます！
かしこく冷凍！



もやしは、水洗い後、
よく水切りして、
冷凍保存できます。



ふたは閉めて
冷凍してください。



きゅうりも冷凍、
自然解凍して
酢の物などに♪



ラップやアルミホイルで
包んで冷凍できます。

保存

食品の特徴を知って 無駄なく使う

▶野菜を無駄なく（皮ごと、茎、種）
▶無駄の少ない切り方をマスターする
※じゃがいもは芽と周辺の緑色の部分を除く

作りすぎない工夫をしよう

▶予定や体調にも配慮

残った料理はリメイク

▶毎月●日は冷蔵庫の残り物で調理にトライ

クックパッド「消費者庁のキッチン」で
食材を無駄にしないレシピ公開中！



にんじん・だいこん ・かぼちゃ	よく洗えば、皮ごと使える。
ほうれんそう	根元の赤い部分も、きれいに洗えば食べられる。
ブロッコリー	茎の部分も、食べやすく切れば料理に使える。
だいこんの葉 かぶの葉	よく洗えば、ほかの葉物野菜と同じように、 味噌汁の具材にしたり、細かく刻んで、ちりめんじゃこやかつお節と炒めてふりかけにできる。
ピーマン	種もそのまま食べられる。
きのこ	石づき、おがくずが付いている部分だけ取り除けば、全部使える。

無駄の少ない野菜の切り方例



調理

楽しく
トライ



外食

食品ロス削減に積極的に取り組むお店を選ぶ

▶料理の量を選べるお店や、食べきれない料理を持ち帰りできるお店を選択

食べられる量を注文する

▶店員さんとコミュニケーションをとり、食べきれる量を注文
▶小盛りやハーフサイズを選ぶ
▶ビュッフェなどは食べられる量を皿に盛る

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



さまざまな選択肢があります。
上手に活用してみましょう。



宴会

宴会やパーティのときは30・10

①乾杯後30分間は 味わいタイム

▶乾杯後の30分間は、
出来立ての料理を楽しむ

②楽しみタイム

▶料理を食べることも
忘れず、全員で
親睦を深める

③お開き前10分間は 食べきりタイム

▶お開き前の10分間は、もう一度料理を楽しむ
▶幹事は「食べきり」を呼びかける



消費者庁では、食品ロス削減推進サポーターを 募集しています！

食品ロス削減推進サポーターは、地域の消費者に対して、食品ロスに関する情報を提供し、理解してもらったうえで、一緒に取組を進めていただく存在です。

予想外に多かった… 食べきれなかった…

食品ロス削減のために、
まずは食べきることが
重要ですが、どうしても
食べきれない時は、
持ち帰りの検討を。

持ち帰る際や
持ち帰り後の管理が大事です。

- ▶持ち帰り可能かお店に相談する。
- ▶暑い時期や長時間の持ち運びは控える。
- ▶帰宅後はすみやかに食べきる。
- ▶十分に再加熱してから食べる。

上手に活用しましょう。

情報については
こちら⇒

