

食品ロス削減推進 サポーター育成講座 学習要領



はじめに・・・

本学習要領は、サポーターとして講義を行っていただく際の参考にしていただくために作成しました。

基本的にはガイドブックの内容に沿って講義を進めてください。

《本要領の見方》

ガイドブック内の題目とページ

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?)

【学習の内容・ねらい】

- ・食品ロスとは、何が理解する。
(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。
(※最新の数値を確認)
- ・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)

【学習上の留意点】

- ・最新(令和2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おう。
(522万トン(事業系275万トン・家庭系247万トン))
- ・具体例を示して、イメージしやすく
→年間41kg (年間の米消費量54kgに近い量)
→毎日113g (お茶碗一杯分に相当)

このマークがあるページは、必ず講義内容に入れていただきたい箇所。

【学習の内容・ねらい】は受講者に特に理解してもらいたい点をピックアップしている。

【学習上の留意点】は、受講者の理解度を促進するため、確認するための内容を記載。

講義レジュメの一例

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) 小論文(自身の目標設定)

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?)

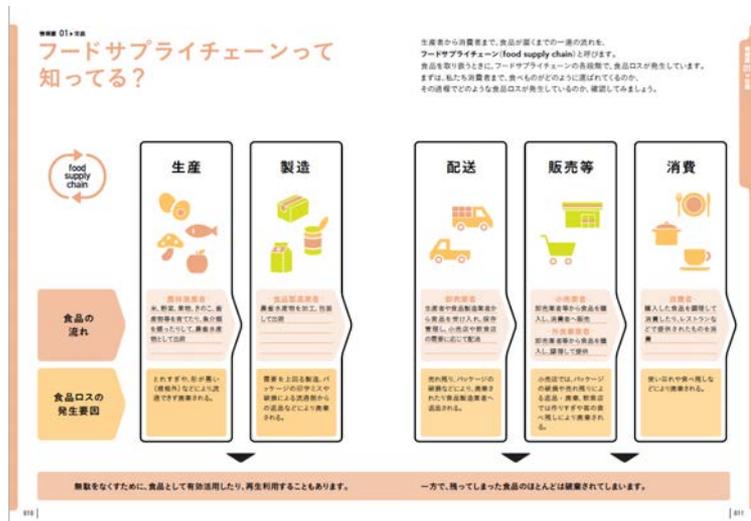


- #### 【学習の内容・ねらい】
- ・食品ロスとは、何か理解する。
(食品廃棄物との違いを把握する)
 - ・日本の食品ロス量がどのくらいか理解する。
(*最新の数値を確認)
 - ・食品ロスの内訳を理解する。
(家庭と事業者それぞれの内訳と総量について双方から約半分ずつ出ていることを説明する)

- #### 【学習上の留意点】
- ・ **最新の推計値**を伝え、ガイドブックに書き込みを行ってもらう。
令和2年度
(522万トン(事業者系275万トン・家庭系247万トン))
 - ・ 具体例を示して、イメージしやすく
→ **年間41kg** (年間の米消費量54kgに近い量)
→ **毎日113g** (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。

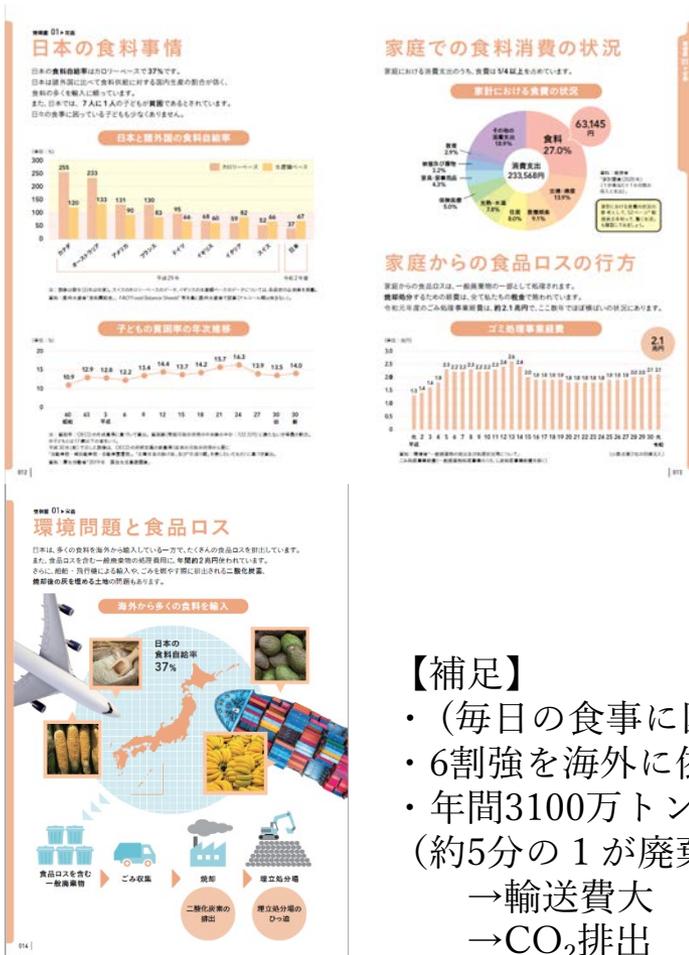
※日本の食品ロス量には、生産段階の量は含まれていないが、範囲としていることを理解してもらう。

【学習上の留意点】

- ・ 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)



【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。

【学習上の留意点】

- ・ (3) の世界の食品ロスの話とも通じるので理解していることを確認する。

【補足】

- ・ (毎日の食事に困るレベルの)貧困は7人に1人存在⇨一方で食品が廃棄されている
- ・ 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3100万トンを食料輸入。一方で522万トンをロスしている (約5分の1が廃棄)
 - 輸送費大
 - CO₂排出
 - 環境負荷・家計負担
 - * 無駄をなくしていくことが重要

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】

- ・ 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、理解を促す。

【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…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)



【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（消費者、地方自治体、事業者）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】

- ・ 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。

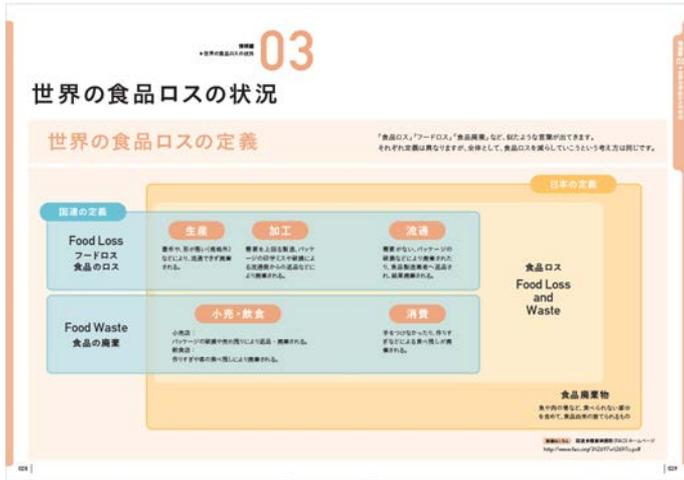
【学習上の留意点】

- ・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)

(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。
(p28- ; 世界の状況)



【学習の内容・ねらい】

- ・世界と日本の食品ロスの定義を比較し、理解する。
- ・世界の食品ロスの状況、世界から見た日本の食品ロス量について理解する。
- ・定義上、日本は、生産段階の食品ロスは含まれないことも伝える。(サポーターとしてはサプライチェーン全体で考えてOK)

【学習上の留意点】

- ・「食品ロス」と「フードロス」の呼び方の違いや定義が異なることをきちんと把握してもらう。
(表現の仕方で意味が異なる。日本は「食品ロス」と表現する。一部では、「フードロス」というが、英語だと誤解されてしまう可能性もある。)
- ・世界でも、生産される食料(40億トン)の約3分の1に当たる約13億トンが廃棄されていることを理解する。
- ・p34以降の諸外国の状況も講義後に各自で勉強していただくことを伝える。

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。
思い当たる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

- 野菜や果物はよく買入ることが多い
- おかずは多めに作り、まとめて冷蔵冷凍庫で保存
- 野菜や果物の作りかたが大好きで作りすぎしてしまう
- 料理をそのときの気分で減量を求める
- 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 「無駄食いを減らして」
64 「調理を工夫して」

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
- 調味料、フッパケールなどについ手が伸びる
- 買った野菜が使い終わりにしてから捨てる
- 食材をか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 「無駄食いを減らして」
68 「買い状態で保存しよう」

Check 3

- 冷凍庫や食品庫には常に食品がいっぱい
- 買い出し、買いかきや買物好きだからとある
- 家族全員が同じものを食べている
- 買った野菜はすぐの食品を先に食べる

ためこみタイプ

そんなあなたの対策は—
56 「無駄食いを減らして」
74 「冷凍庫や食品庫の活用しよう」

Check 4

- 調味料、フッパケールなどについ手が伸びる
- 野菜や果物はよく買入ることが多い
- 冷凍庫や食品庫の中に、いつか食べ残さずと残っている食品がある
- 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 「調理を工夫して」
68 「買い状態で保存しよう」

Check 5

- 買った食品はとろとろと食べ残さず消費
- 買った食品はとろとろと消費しきれないことがある
- 買った食品はとろとろと消費しきれないことがある
- 買った食品はとろとろと消費しきれないことがある

片付け下手タイプ

そんなあなたの対策は—
56 「無駄食いを減らして」
74 「冷凍庫や食品庫の活用しよう」

【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】

- ・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、確認してみる。

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】

- ・ 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 (p46-49; 我が家の食品ロスを確認しよう)

買物編

我が家の食品ロスを確認しよう

03

自宅の食品ロスを考えてありますか?

- 家族の予定がわからなかった、作りすぎなどで料理を無駄にした
- 野菜を使いきれずに、冷蔵庫の奥でしびれていたので捨てた
- 買ったことを忘れ、賞味期限・消費期限が過ぎてしまっていた

Check! 調査結果

家族で捨てられやすい食品は、主食(ごはん、パン類、麺類)が1位。それでも多いのは、「食べきれなかった(食べ残し)」が最も多いことがわかりました。

▶家族で捨てられやすい食品と捨ててしまう理由

家族で捨てられやすい食品	捨ててしまう理由
1位 主食(ごはん、パン類、麺類)	1位 食べきれなかった (57%)
2位 野菜	2位 腐らせてしまった (23%)
3位 おかず	3位 賞味期限・消費期限が切れていた (11%)

モニター調査を2つのグループに分け、両方のグループでも実際に食品ロスが計量とその記録を行うとともに、一方のグループでは計量期間の後半2週間には削減の取組も毎日行っていました。その結果、食品ロスは計量するだけでも約2割、計量に加え具体的な削減の取組を行うことで約4割減少することができました。

▶計量したりの食品ロス量の変化(計量期間4週間)

計量期間	食品ロス量(g)
前半2週間	1,182
後半2週間	711.5
前半2週間	1,097
後半2週間	775.3

削減率 -39.8%

削減率 -23.2%

調査後に、モニターに聞き取った結果、
✓「食べきれない分だけ購入する」
✓「賞味期限・消費期限」食品をチェックする。
これが、家庭での食品ロス削減に最も効果的な実践方法であることがわかりました。

▶実践しやすい取組があった理由

実践しやすい理由	割合
家族全員が、食品をチェックする	72%
肉、魚の保存方法を見直す	66%
野菜の消費期限を確認する	64%
ストック食材を利用する	54%
賞味期限・消費期限を確認する	48%
食材よりも食品ロス削減の取組を確認する	44%
賞味期限・消費期限を確認する	30%

つなげていきます。

【学習の内容・ねらい】

- ・自宅のキッチンを想像させる。食品ロスが発生させていないか、考えさせる。食品ロスを“自分ごと”として考えられるきっかけにする。
- ・家庭で捨てられやすい食品を理解する。同時に捨ててしまう理由も確認する。
- ・食品ロスの計量と記録の効果を理解する。

【学習上の留意点】

- ・自分自身が食品ロスを発生させていないか、認識させる。
- ・聞いた話ではなく、自分ごととして理解させるように伝える。
- ・その上で調査結果を見て、食品ロスとなりやすいもの、捨ててしまう理由をきちんと認識させる。
- ・p.143の捨てられている食品を参考に提示することも可
- ・次ページ(p.50)の食品ロス量の見える化へ誘導する。

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 (p50-51; チェックシートで自宅の食品ロスを見える化!)

チェックシートで 自宅の食品ロス 見える化!

記録がなくても、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、消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。
*外出先で食品ロスを出していないと見えます。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。

04

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たかを振り返り、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。最初の時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	もったいないもの	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	
5/10	月	しょうが 半分		○						特売で買ってきり目は冷凍すればよかった
		さほら	○							盛りすぎた
5/12	水	もやし		○						凍らつてもどきあったが、使わなかった
5/13	木	あみだう			○				○	食べると苦みがあった

*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
【例】肉・魚などの生肉や、豆腐やゆめ豆腐などの加工食品、そうめんなど
*備考欄には、食品ロスの削減方法や、気づいた食品ロスなどの加工食品、そうめんなど
*URL: https://www.hokkaido.go.jp/press/press/2019/05/10/20190510_01.html (5/10) (2019年5月)

【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に掲載している記録表を活用してもらうことも勧める。

【学習上の留意点】

- ・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)



05
食品の「期限表示」を理解しよう

本品の期限表示は、消費期限と賞味期限があります。原則として、傷みやすい食品には消費期限(過ぎたら食べない方がよい期間)、比較的日持ちする食品には賞味期限(おいしく食べることができきる期間)が設定されます。これは、いずれも安全な方法による保存上の理由で、実際の使用上の理由ではありません。開封した場合は、消費期限・賞味期限のいずれであっても、速やかに消費する必要があります。

賞味期限と消費期限のイメージ

賞味期限
おいしく食べることができる期間
best-before date
定められた方法により保存した場合に、期待される品質を維持が十分に可能である期間。ただし、品質劣化が徐々に進んでいくものの品質を保持していることがある。

消費期限
過ぎたら食べない方がよい期間
use-by date
定められた方法により保存した場合は、品質・食感その他の品質劣化が急激に進んでいく。安全性を失うことにもおそれがないと認められる期間。

【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直ちに食べられないわけではないことも合わせて理解する。

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 食品の種類は、食品メーカーや輸入業者が様々な検査を行い、その結果から賞味期限が設定されています。

代表的な検査内容

- ✓ 微生物検査 有害な菌がいないか、菌が増えすぎないか
- ✓ 化学検査 酸や塩素がないか、油酸が増えているか、比重、pHなどの測定
- ✓ 賞味検査 賞味に食べたとときの味やにおい、見た目の変化

この結果を元に、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、一定の水準を定めて「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いって、直ちに食べられないものはありません。

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を確認する期間を「つけましょう。賞味期限は「おいしいめやす」です。

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を確認する期間を「つけましょう。賞味期限は「おいしいめやす」です。

【学習上の留意点】

- ・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

調理を工夫してみましょう

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調理して作りすぎない
- 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

にんじん、だいこん、かぼちゃ	よく洗えば、皮ごと食べられる。
ほうれんそう	根元のぬめりも、お肉と一緒に煮込められる。
ブロッコリー	茎の部分も、食べやすく切れば料理にも使える。
だいこんの葉・かぶの葉	よく洗えば、ほかの野菜と一緒に炒めたり、味噌汁の中に入れても、お味噌汁も、お肉と一緒に炒めれば美味しく食べられる。
ピーマン	お肉と一緒に炒められる。
きのこ	お肉、お野菜と一緒に炒めれば、美味しく食べられる。

データを見てみよう

家庭から排出される食品の量は、247万トン(令和2年度推計)です。このうち食品ロスの削減目標(令和2年度推計)は、105万トン(42.5%)です。

削減目標	105万トン (42.5%)
削減実績	109万トン (44.1%)
削減率	44.1%
削減目標	33万トン (13.4%)
削減実績	33万トン (13.4%)
削減率	100%

2 作りすぎない工夫をしよう

作りすぎを減らすのが難しいときは、少なめに作り、足りない場合は、作り足していただく工夫をしましょう。

3 残った料理はリメイク!

作りすぎて残ってしまった料理は、別の調理で活用してもいいですが、他の料理に変身させれば、廃棄せずに使えます。

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、食品ロスの削減に自分なりの調理方法やレシピを考案してみよう。

DELISHKITCHEN
グリーンキッチン
ホームページ
https://delishkitchen.jp/

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

スローガン
同食材、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日で作る量を考え、同じ材料を使いつつ調理方法を変えて、無理なく、無駄なく、残さずおいしく食べることができます。

賞状
賞状番号

【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。 (*最新の数値確認)
- ・ 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
食べ残し	123万トン (44.6%)	105万トン (42.5%)
直接廃棄	96万トン (34.7%)	109万トン (44.1%)
過剰除去	57万トン (20.7%)	33万トン (13.4%)
	276万トン	247万トン

【学習上の留意点】

- ・ 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。

【興味関心を引く小ネタ】

・ 消費者庁もクックパッドと連携し、無駄にしないレシピを950レシピほど掲載中。そちらを活用いただくこともよい。

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

08
よい状態で保存しよう

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

水分の多い野菜は、乾燥を防ぐ

ジャガイモ、さつまいも、玉ねぎは冷蔵所で

食品の冷凍方法を知らう

肉や魚の冷凍・解凍方法

下処理をして、そのまま冷凍できる食品を知ろう

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?

ジャガイモによる食中毒を予防するためにできること

食べ方ポイント

保存ポイント

【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】

・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。

【興味関心を引く小ネタ】

・ガイドブックp64で過剰除去とあるが、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

整理整頓や見える化 やってみよう

1. 食品をカテゴリ分けする

2. それぞれの置く場所を決める

3. とりあえずのスペースを作る

4. ストックのルールを決める

Check 1 冷蔵庫は「縦」収納
Check 2 小さいものはカゴで収納
Check 3 目印や目録を書くと、ホワイトボード用のペンを利用すると書き換えが簡単
Check 4 扉に書き出しの棚は自立式棚に
Check 5 フリースペースを利用しておくことも大歓迎
Check 6 使いかけや早く食べたい食材はラップで覆って目立つ場所に
Check 7 中身に記入した食材の目録を活用

【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】

- ・ 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 (p90-91; 中食を購入するときは)

11 弁当、そう菜(中食) を購入するときは

弁当、そう菜をスーパーで買って持ち帰り、マイクアクトやデリバリーを活用して、料理を自宅まで食べることを「中食」と言います。中食で食品の削減を減らすためのコツは、来店で購入するときや外食のときと同様ですが、中食の機会が多い方は、次の取組を試してみましょう。

- ① 食べられる分だけ注文する・買う**
注文する・買う
●食べる人数や時間、体調などを考えて、食べられる量だけ注文・購入しましょう。
- ② 購入したら早めに帰宅しましょう**
●買った料理を長い時間待たず早く、おいしく食べられるように、速食・実食などにつなげるおそれがあります。買ったら早めに帰宅しましょう。●家に着いたら、すぐに食べられるものは、冷蔵庫に保管しましょう。
- ③ おいしく食べきりましょう**
●期限が過ぎてしまっているものは、期限までにおいしく食べきりましょう。●マイクアクトやデリバリーの取組は、早めに食べきりましょう。

Q CASE STUDY 事例を見てみよう

飲食店で来店時間などに合った料理も、スマートフォンアプリを使ってお手頃な値段でマイクアクトでもサービスが受けられます。中食が多い方や、飲食店の食品の削減に協力したい方は、活用してあるのもよいでしょう。

食べ手もハッピー、お店もハッピー 食料廃棄削減アプリの活用

廃食だけでなく、食って廃棄の危険に直面している安全でおいしい食事も、最後まで「食べ手(お客様)」とマッチングするアプリです。このサービスを使うお店の中には、売上も上がることもあり、アプリのコンセプトである「食」に対する思いに共感できるからサービスを利用している、と語る店主さんもいます。
【株式会社コーポレーション】

お昼時

注文が早いから、廃棄が少なくなる！

お昼時限定のメニューが好評です！

イメージアップ

全店舗統一のアプリが好評です！

お客様からの声も聞かれています！

お客さまの声

「家でおいしく食事をお供に手に入る」
「新しいお店を発見！」
「エコに協力！」

お店は食料廃棄の削減、食べ手はお得に料理を注文、エコにも協力、双方にメリット。

【お問い合わせ】 株式会社コーポレーション
https://www.corp.co.jp/other/industry/restaurant_pretty/foodwaste_reduction_app/ 10/12/2021 10:17

【学習の内容・ねらい】
・中食利用時のコツを把握する。

【学習上の留意点】

- ・事例紹介として、アプリでのサービスについて共有する。
- ・コロナ禍で、中食が増えていることから、**食中毒も踏まえつつ**、3つのコツを気を付けてもらう。

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。→消費者庁ホームページで掲載中。
- ・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】

- ・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おうのもよい。

12 外食のときは

外食のときは、おいしく「食べきり」が大切。食品ロス削減の意識を高め、もったいない食品ロス削減につながることを目指す。

飲食店を選ぶとき	メニューを選ぶとき	食べるとき	手拭紙に染み付いたら
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	手拭紙を汚さないように拭いた
・料理の量は少なめに頼める	・食べきれない量を注文する	・料理を頼む	・手拭紙を汚さないように拭いた
・おかわり・追加注文がしやすい	・おかわり・追加注文がしやすい	・おかわり・追加注文がしやすい	・手拭紙を汚さないように拭いた
・おかわり・追加注文がしやすい	・おかわり・追加注文がしやすい	・おかわり・追加注文がしやすい	・手拭紙を汚さないように拭いた

外食時に「食べきり」ガイド

食品ロス削減の意識を高め、もったいない食品ロス削減につながることを目指す。

Check! 調査結果

食べ残したものを「もったいない」と感じ、「残さず食べる」ことや、「注文しすぎない」ことが食品ロス削減につながることを実感する人が多くなりました。

▶ 食品ロス削減に向けた意識

食べ残したものを「もったいない」と感じる人が多くなりました。

▶ 食品ロスを減らすための行動

食べ残したものを「もったいない」と感じる人が多くなりました。

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することがあります。お家でやるかと同じくらい、おいしく「食べきり」が大切。食品ロス削減の意識を高め、もったいない食品ロス削減につながることを目指す。

- 開始30分間は「味わいタイム」
- 楽しむタイム
- お開き前10分間は「食べきりタイム」

食品ロス削減の意識を高め、もったいない食品ロス削減につながることを目指す。

Q CASE STUDY 事例を見てみよう!

宴会やパーティで「食べ残し」を減らすために「食品ロス削減」を心がけることで、参加者の意識も変わります。事例の参考にするのも有効です。

残さず食べよう! 30(さんまる)・10(いちまる)運動

「注文を減らす、食べ残したものを減らす、お開き前の10分は自分の席に戻って、再度料理を楽しむ」ということを30・10運動と呼び、現在では、全国に広がっています。

食品ロス削減の意識を高め、もったいない食品ロス削減につながることを目指す。

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 (p104-105、 p110-111；家庭で余っている食品の活用)

14 家庭で余っている食品の活用

惣菜で購入したけど結局食べなかった食品や、たくさん買って余ってしまった調味料などは食品ロスに属していますが、また、期限はヤブであるが食べないからと捨てた野菜はありますか。余っている食品や食料を有効活用する活動が行われているところがあると思います。自分の住む地域の活動を調べてみましょう。

- 周囲のみんなにお届け**
ご近所での交流、シェアする、手ぬぐいや掃除シート、不要の古い食品を贈入する時はシェアする。
- 余った食品を持ち寄った料理パーティ**
余った食品や食材を持ち寄って、楽しく料理して食事をするホームパーティーを行う。
- 余った食品を提供するフードドライブ活動**
家庭で余っている食品を、自治体等を経由して社会福祉施設に提供(フードドライブ)する。

フードドライブの開催方法、5歳未満の子どもを伴ったフードドライブ活動、も確認してみましょう。

自治体や地域で、家庭で余っている食品を有効活用する方法について、覚えてみるのもよいでしょう。自治体のホームページを確認してみましょう。

104

15 周囲に伝える活動

チラシやポスターを使った活動をしてみましょう

食品ロスの削減は、一人一人は小さな活動でも、みんなで行えば大きな削減につながります。食品ロスの削減について、周囲の人に伝え、話し合ってみることで、一人一人ができることから始めましょう。

食品ロスの削減は、一人一人は小さな活動でも、みんなで行えば大きな削減につながります。食品ロスの削減について、周囲の人に伝え、話し合ってみることで、一人一人ができることから始めましょう。

自治体や地域の団体の開催する食品ロスの削減に関する勉強会などは、食品ロスの削減について、お話しや意見やアイデアを出し合えるよい機会となります。自分の意見を伝えたい、みんなと活動したいという気持ちで参加してみましょう。

自宅や地域の特性を知って活動につなげる

「親子で考える福永市のこども問題～環境への取組を次世代へ」をテーマに、親子参加型のワークショップを開催しました。参加者からは、「毎年少ごみの量と燃費の食への関心(エコフレンド)」と興味、地域の特性を把握するよい機会となりました。

福永市は自治体ごとの取組を奨励した際、福永市の現状やこれから予想される課題について、親戚、主、子どもも同じグループに分かれて考え、これからの福永市に必要なことについて、話し合いました。福永市、社への提言を行いました。

グループ・ミニトークの発表

子どもたちの取組について学ぶ

105

【学習の内容・ねらい】

- ・家庭で余ってしまっている食品の活用方法3つを理解する。
- ・周囲に伝える方法として、消費者庁や自治体などのチラシや冊子を活用する方法を伝える。

【学習上の留意点】

- ・家庭で余っている食品の活用事例を紹介する。
 - ・自治体や地域の団体の食品ロス削減に関する活動(勉強会)の事例を紹介する。
- 地域のサポーターには重要なポイント。

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)



【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】

- ・ 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)



【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】

- ・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)



【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】

- ・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・・・年間約300トンの削減を実現

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。
(* 最新の数値を確認する)
- ・ 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。



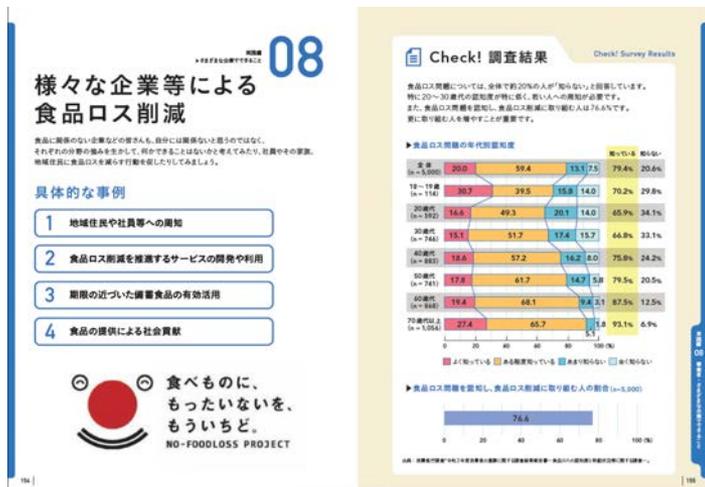
	平成30年度	令和2年度
食品製造業	126万トン (39%)	121万トン (44%)
食品卸売業	16万トン (5%)	13万トン (5%)
食品小売業	66万トン (20%)	60万トン (22%)
外食産業	116万トン (36%)	81万トン (29%)
	324万トン	275万トン

【学習上の留意点】

- ・ 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)



【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】

- ・ 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

フードバンクは、食品事業者や農産物から、廃棄物、食品、物の浪費を防止、生産・消費・消費などの過程で生じた、様々な理由で取捨で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無償で提供することを目的とする。

また食べられる食品を必要の方へ

「食品を廃棄せざるを得ない」の4.6%に、これまで12年間での約1万の食品を削減しています。特に食品ロス削減の取組を重視した企業は、2020年からは2017年と比較して削減率の向上が顕著です。

食品ロス削減 食品ロス削減 食品ロス削減

食品ロス削減 食品ロス削減 食品ロス削減

食品ロス削減 食品ロス削減 食品ロス削減

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。食品ロス削減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	44.7%	知らない	55.4%
よく知っている	7.4%	あまり知らない	24.4%
ある程度知っている	37.3%	全く知らない	31.0%

▶ 食品ロス削減の認知と、フードバンク活動の認知

食品ロス削減を知っている	フードバンク活動を知っている	フードバンク活動を知らない
知っている (n=2,406)	44.8%	30.1%
知らない	55.2%	69.9%

食品ロス削減を知っているが、フードバンク活動を知っていない割合は約24.6%です。

Check! 調査結果

日本国内では、2000年以降初めてフードバンクが設立され、2021年3月現在136団体まで増加しています。

▶ 国内のフードバンク団体数

2021年3月現在、国内のフードバンク団体数は136団体です。2020年と比較して27%増加しています。2017年以降は増加傾向が続いており、2021年3月現在、国内のフードバンク団体数は136団体です。

▶ フードバンク団体の食品削減量 (他のフードバンクからの提供は含まず)

2014年度 (累計)	1,870トン	118%
2017年度 (累計)	2,246トン	127%
2018年度 (累計)	2,850トン	

CASE STUDY 事例を見てみよう 1

自発的と連携し、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を深め、企業内において実行する食品ロス削減活動を促進し、国内のフードバンク活動を支援し、食品ロス削減の取り組みを推進します。その結果として、フードバンク活動のガイドブックが作成され、企業内での活用が促進されています。

令和元年度 福井県公共事業推進制度採択事業
「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」

食品ロス削減やフードバンクを活用する上で必要な情報、お役所や自治体の情報を掲載しています。

FOOD BANK GUIDE BOOK
「フードバンク活用ガイドブック」

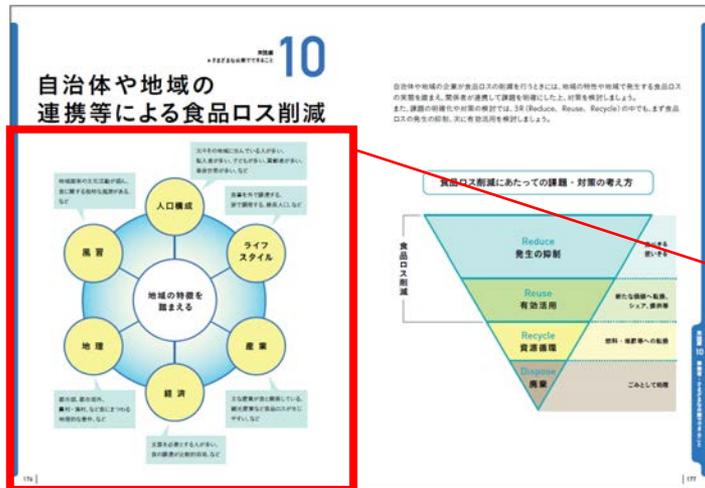
【学習の内容・ねらい】

- ・ フードバンク活動について、理解する。

【学習上の留意点】

- ・ 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)～様々な企業や団体に実践できること～ (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】

- ・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）

- ・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）小論文（自身の目標設定）

- ・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。