

みんなでおいしく食べ切って！ 食品ロス削減にチャレンジ！

まだ食べられるのに捨てられている「食品ロス」。2023年度は全国で約464万トンにものぼり、経済損失は約4兆円。なんと、国民一人あたり年間約32,000円に相当します。

家でも外食でも、できることから少しずつ。一人ひとりが食品ロス削減に取り組みましょう。

家庭でできること

あなたはどのタイプ？

— タイプ別食品ロスの削減術 —

おかずをいつも作りすぎたり、気分で献立を決めたりしている人は？



作りすぎ
タイプです！

残った料理は冷蔵保存して後で食べるか、別の料理にアレンジして食べきる工夫を。



「よく使うから」「安いから」と、つい手が伸びる人は？

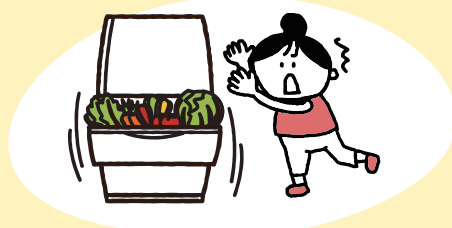


買いすぎ
タイプです！

冷凍保存も上手に使いましょう。小松菜・きのこ・長ねぎ・しょうがなどは下処理なしでもOK。



冷蔵庫がいっぱいで、期限切れの食品が奥に眠っている人は？



片付け
苦手タイプ
です！

食べきる物を手前に置く、かごを使い見やすく収納する、冷蔵庫にメモを貼るなどしましょう。



豆知識

- 賞味期限は「おいしく食べられる期限」、消費期限は「過ぎたら食べない方がよい期限」です。
- 食べきれない食品や贈答品などは、フードドライブに出すことも一つの方法です。

外食でできること

シーンに合わせた「食べきり」術を紹介！

宴会やイベントでは、 3010運動！

乾杯からの「30分間」とお開き前の「10分間」は自分の席で料理を楽しみ、食べ残しを減らそうという運動です。

開始後
30
分間

味わいタイム

自分の席を離れず、できたての料理をおいしくいただく時間です。

お開き前
10
分間

食べきりタイム

自分の席に戻って、残っている料理を再度楽しむ時間です。

予約・オーダーでは、 適量注文！

残さず食べきれそうな量を注文してください。



料理の量を調整してもらう

苦手な食材を除外してもらう

みんなでシェアする



食べきれないときは… 持ち帰りを検討しましょう

「持ち帰り」可能な場合に限り、食品衛生上のリスクに注意して自己責任での「持ち帰り」を検討してください。

啓発動画は
コチラから▼



コラム

量るだけで、食品ロスが減る？

消費者庁の調査では、モニター家庭が約4週間、捨てた食品を計量しただけで、食品ロスが約2割も減ったそうです。

自分の現状を知り、ムダに気づくことから、食品ロスを減らす一歩が始まります。

1世帯あたりの食品ロス量の変化（計量期間4週間）



消費者庁「計ってみよう！家庭での食品ロス 食品ロス削減マニュアル～チェックシート付～」を基に作成

▶この内容に関するご質問は県温暖化対策課(☎018-860-1560)へ

あきたびじょん 2025年10月号 11