



石川県版



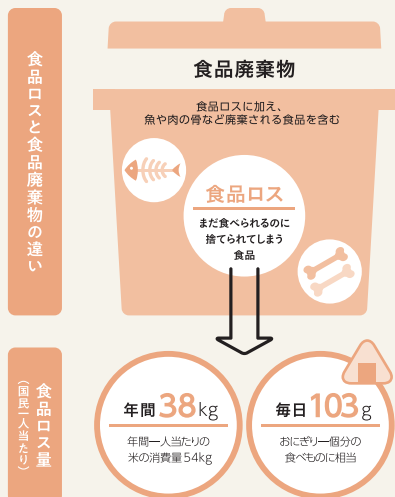
家庭の食品ロス削減ガイドブック



1 「食品ロス」 とは

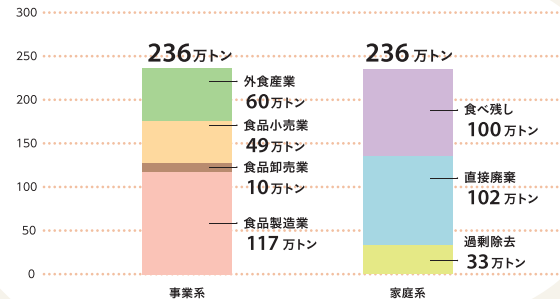
「食品ロス」とは、「まだ食べられるにもかかわらず、捨てられてしまう食品」のことです。食べ残しや賞味期限・消費期限切れで捨ててしまったもの、野菜などの皮を必要以上に捨ててしまうことで発生します。日本では、年間約472万トンもの食品ロスが発生しており、これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量(2022年で年間約480万トン)に相当します。

食品ロスの内訳としては、食品関連事業者から236万トン(50%)、家庭から236万トン(50%)排出されているため、食品ロスを減らすためには、事業者だけでなく、家庭でも取り組む必要があります。



▶ 食品ロスの内訳

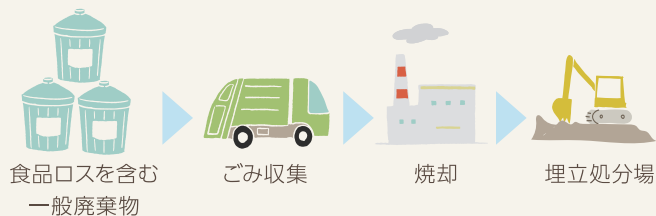
(単位：万トン)



資料：農林水産省及び環境省「2022年度推計」

2

なぜ食品ロスを削減する必要があるのか



家庭から出るごみも
減らせて一石二鳥！

国の削減目標

国では、日本の食品ロス量を、家庭系食品ロス量、事業系食品ロス量のいずれも、2023年度までに2000年度比で半減させることを目指しています。

① 環境に負荷をかけてしまうから。

Check!

食品ロスは、一般廃棄物として処理されます。食品は多くの水分を含むため、焼却の際は、たくさんのエネルギーが必要となり、多くの二酸化炭素が発生してしまいます。100トンの食品ロスを削減することができれば、46トンの二酸化炭素を削減できると言われています。

② 日本は多くの食品を輸入に頼っているから。

Check!

日本の食料自給率はカロリーベースで38%となっており、食料供給に対する国内生産の割合が低いため、せっかくの食品を捨ててしまっている場合ではないからです。

③ 無駄な出費が増えてしまうから。

Check!

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。

【総務省・家計調査2023年・1世帯当たり1か月間の収入と支出】

3 一般家庭における 食品ロスの 発生場所

食品ロスと聞くと、大量の食品を扱っている食品関連事業者から大部分が発生しているのではないかと考えてしまいがちですが、食品ロスの約半数は一般家庭から排出されています。私たちの何気ない日常の中から食品ロスは発生してしまっています。大きく分けて以下の3つの発生場所があります。

① 食べ残し

Check!

食べきれずに捨ててしまったもの。



② 直接廃棄

Check!

賞味期限切れや消費期限切れなどにより、手つかずのまま捨ててしまったもの。



③ 過剰除去

Check!

野菜などの皮を必要以上に厚くむくことで、食べられる部分まで捨ててしまったもの



4

食品ロスを減らすために できること (3つのコツ)



日々の生活の中で、ちょっとした行動や工夫で、食品ロスは減らすことができます。食品ロスを減らすことは、食費の無駄や環境への負荷を減らすことに繋がります。以下の3つのコツのうち、まずはできることから始めてみましょう。

① 買いすぎない

Check!

⇒「お買い物」編

必要以上に「買いすぎない」ことが、食品ロスを減らす1番のコツです。家にある食品を確認してからお買い物に出かけましょう。



② 使いきる

Check!

⇒「保存」編

賞味期限や消費期限を確認して、期限までに使いきりましょう。保存方法や調理の仕方にも工夫が必要です。



③ 食べきる

Check!

⇒「お料理」編

作った料理は全部食べきりましょう。体調やその後の予定などを考えて、作りすぎないように注意します。



5

食品ロスを減らす ためにできること

お買い物編



① あらかじめ献立を考えておきましょう

Check!

あらかじめ献立を考えておくことで、必要以上に食品を買ってしまうことを避けることができます。なお、献立を考える際には、家にある食材、特に期限が近くなっている食材を使った献立にすることで、期限切れになってしまう食品を減らすことができます。また、献立を決めておくことで、忙しい平日にも献立に悩む必要がなくなり、食材を無駄にしてしまうことを減らすことができます。

お買い物に行く前

① 家にある食材と期限を確認しましょう

Check!

お買い物前に、冷蔵庫などにある食材と期限を確認しておきましょう。その上で、必要なものをリストアップしておけば、まだ在庫に残っている食品を買ってしまうミスもなくなります。時間に余裕がないときは、冷蔵庫等の中身をスマートフォンなどで撮影しておき、お買い物の時に確認することも効果的です。



② 空腹時のお買い物は避けましょう

Check!

お腹が空いているときは、必要以上に食品を買ってしまいがちです。最大で「64%」も出費が増えてしまうという研究結果もあるそうです。

※米国ミネソタ大学アリソン・ジンシューらの研究結果より

お買い物の時



① 食べきれない量を買きましょう。

Check!

献立を決めてお買い物に出かけても、安いからと言って食べきれない量を買ってしまうと、結局は捨てるということもあります。バラ売りや少量パック売り、量り売りを行っているお店もありますので、それらの活用も食品ロスを減らす上で効果的です。また、自分や家族の体調、その後の予定なども考慮して、購入する量を決めましょう。

② すぐに食べるときは「てまえどり」をしましょう

Check!

お店では、商品棚の手前のほうに賞味期限や消費期限が近い商品が並んでいることが多いです。後ろの方に並んでいる期限が多く残っている商品を取りたくなってしまいがちですが、買ってからすぐに食

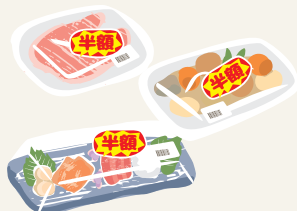
べる場合は、手前の商品を手にする「てまえどり」を心がけましょう。期限の近い商品を買うことで、売れ残りを減らし、お店で発生してしまう食品ロスを減らすことができます。



③ 割引商品を活用しましょう

Check!

賞味期限や消費期限が近い、閉店時間が近いなどの理由で、割引されている食品を購入することは、お店で発生する食品ロスを減らすことができるだけでなく、お財布にも優しいです。また形が悪い、食べるのに問題はないが傷がついている、などの規格外品も販売していることがありますが、同様に活用しましょう。ただし、買いすぎには要注意です。



6

食品ロスを減らす ためにできること

保存編

食品庫 (パントリー)

- ・複数在庫がある場合は、期限の近いものを手前に配置
- ・置く場所を決めておき、何を保存してあるか表示
- ・ジャンルごとに分けて収納



1 家にある食品は、整理整頓及「見える化」しましょう

Check!

冷蔵庫・冷凍庫

小さいものは
カゴなどに入
れて整理

残り物や作り置き
を置けるフリース
スペースを確保

期限が近い食品
は目立つ場所に
配置

中身が見える透明
な容器を使い、
日付や中身を記入

使いかけの食材は
クリップで留めて
目立つ場所に配置



冷凍する場合は、
1回分の量に小分
けにして冷凍

冷凍庫は
立てて収納

② 消費期限と賞味期限の違いを理解しましょう

Check!

賞味期限 おいしく食べることができる期間

消費期限 過ぎたら食べない方がよい期間

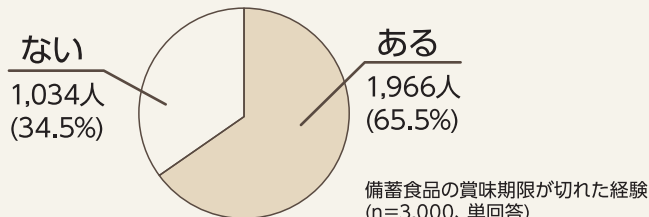
これらは、いずれも定められた方法により保存した場合で、未開封の状態のもの期限です。開封した場合は、いずれであっても、早めに食べましょう。



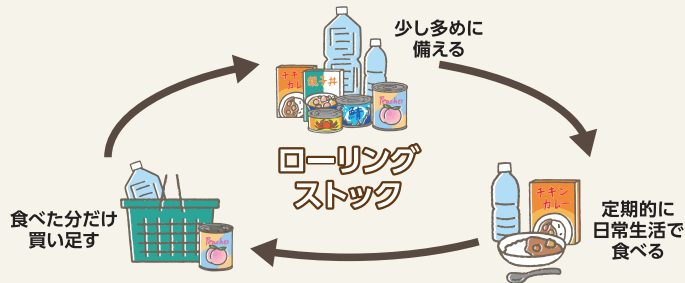
③ 「ローリングストック」を実践してみましょう

Check!

災害が起きた時のために長期保存できる食料を備蓄することは大切です。ですが、災害はいつ起こるか分からないため、気づいた時には期限が切れていた、なんてこともあります。そこで、災害用などの備蓄には、普段の生活で消費しながら買い足す「ローリングストック」がおすすめです。定期的に消費することで、期限切れによる廃棄を防ぐことができだけでなく、日常的に食べることで、災害時でも、備蓄食品が口に合わない、作り方が分からない、など戸惑うことなく消費することができます。



出典：国民生活センター「災害に備えた食品の備蓄に関する実態調査」



④ 冷蔵庫を使いこなしましょう

Check!

冷蔵庫には、機種ごとに名称の違いはありますが、冷蔵室・野菜室・チルド室・パーシャル室・冷凍室などに分けられています。何となく使ってしまうがちですが、違いを理解して使いこなすことで、食品を長持ちさせることもできます。

冷蔵室

3～6℃で、オールマイティな食材を保存



野菜室

約3～8℃で、水分の多い野菜をみずみずしく保存

野菜の鮮度を保てるように、冷蔵室より少し高めめの温度設定になっています。



チルド室

約0℃で、凍る寸前の状態で保存
長期保存したいけど、凍らせてしまうと食感や風味が損ねてしまう食品の保存に適しています。



パーシャル室

約-3℃で、微妙に凍結した状態で保存

肉や魚がわずかに凍り始める温度で、完全には凍結しないため、料理に手早く使えるなどのメリットがあります。



冷凍室

約-18℃で食材を完全に凍結させた状態で保存

完全に凍結させるため、冷凍食品やアイスだけでなく、パンやご飯など長期保存したい食品の保存に適しています。ホームフリージングした場合は風味が落ちやすいので、1か月を目安に食べきりましょう。



※常温：約15～25℃

5 食材別のおすすめ保存方法

Check!



卵



「丸いほうを上、尖ったほうを下」で保存



ジャガイモ、 サツマイモ、 玉ねぎ



温かい場所に置いておくと芽が出てしまうことがあるので、新聞紙などで包んでから冷暗所にて保存

長ねぎ・ニンジン

キッチンペーパーなどで包み、立て保存



肉類

冷蔵：ラップなどで包み冷蔵庫で保存
冷凍：1回に使う量に小分けしてラップなどで包み冷凍庫で保存



水分の多い野菜

キャベツや白菜などは、乾燥しないよう、芯や切り口に濡らしたキッチンペーパーをかぶせて、ラップで包むかポリ袋に入れて保存



トマト

キッチンペーパーなどで包み、ヘタ側を下にして保存



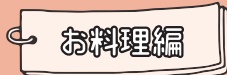
魚類

冷蔵：内臓やえらを取り除き、水洗いをしてから水分をふき取り、キッチンペーパーなどで巻いた後、ラップなどで包み冷蔵庫で保存
冷凍：冷蔵と同様の下処理をしてから、1尾ずつラップなどで包み冷凍庫で保存



7

食品ロスを減らす ためにできること



① 野菜をムダなく使いましょう

Check!

にんじん・だいこん・かぼちゃ → よく洗えば、葉や皮ごと使えます。

ほうれんそう → 根元の赤い部分もきれいに洗えば使えます。
※赤いのは、天然色素のアントシアニンによるもの。

ブロッコリーの茎・キャベツ芯 → 食べやすくカットすれば使えます。

ピーマン → 種もそのまま食べられます。

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ます。

② 野菜のおダシ「ベジブロス」を作ってみましょう

Check!

ベジブロスとは、野菜の皮やへた、芯などを煮て作るダシです。ベジブロスを作ることで、廃棄する野菜が減るだけでなく、野菜に含まれる栄養価もムダなくとることができます。

材 料

- ・野菜の皮やへた、芯など：250g
- ・水：1,300ml
- ・お酒：小さじ1杯

作り方

鍋に水と野菜のくずを入れます。火にかける前に小さじ1杯のお酒を入れておきます。強火で沸騰するまで火にかけて、ふつふつと沸騰したら弱火にして、そのまま20～30分煮込みます。煮込み終わったら火を止めて、ざるに乗せたボウルでこします。数日は冷蔵保存できます。

使い方

- ・カレーやシチューを作るときの水の代わり
- ・お米を炊くときの水の代わり など

③ 作りすぎない工夫をしましょう

Check!

作る量を調整するのが難しいときは、少なめに作り、足りない場合は、作り置きしておいた常備菜を活用しましょう。

- 作る前に家族の予定・体調を確認しましょう
- 常備菜を作るときは、加熱をしっかりとる・清潔で乾いた容器で保存しましょう
- 常備菜がないときは、すぐに用意できる冷凍食品も活用しましょう

④ 残った料理はリメイクしましょう

Check!

作りすぎて残ってしまったときは、次の食事で食べてもよいですが、他の料理にリメイクすれば、飽きずに食べることができます。消費者庁が、料理レシピサービス「クックパッド」に「食材を無駄にしないレシピ」として、リメイクレシピのほか、野菜を丸ごと使ったレシピや、使いきりレシピなどを掲載していますので、参考にしてみましょう。

⑤ フードドライブに寄付しましょう

Check!

食品ロスを出さないように気をつけていても、ついつい買いすぎてしまった、もらったけど食べる予定がない、など手付かずのまま余ってしまうこともあると思います。そういった場合は、「フードドライブ」への寄付も検討してみましょう。

フードドライブとは、家庭で余っている食品を持ち寄り、地域の福祉施設や子ども食堂などへ提供する取り組みのことで、フードドライブは、家庭における食品ロスの発生を防ぐだけでなく、困っている方の支援にもなる一石二鳥の取り組みです。

8 食品が余ってしまったときにできること

番外編



9

食品ロスダイアリー をつけてみよう

「食品ロスダイアリー」とは、家庭で期限切れなどにより捨ててしまった手付かず食品や食べ残しの量と捨ててしまった理由、捨てる前にできたことを記録する日記のことです。

正確に計測しなくても、捨てた食品を記録して把握することで、自分で発生させてしまった食品ロスを「見える化」することができます。見える化することで、食品ロスを減らそうという意識が高まると言われています。

まずは1週間、食品ロスダイアリーを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メモしましょう。
- 2：捨ててしまった食品と理由を振り返り、どうすれば良かったのかメモしましょう。
- 3：もったいないを意識して、1週間続けてみましょう。



日付	曜日	捨てたもの	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 もの	収穫・採取 したもの	食べ残し	痛んで 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		○					○			特売で買ってきた日に 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

日付	曜日	捨てたもの	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 もの	収穫・採取 したもの	食べ残し	痛んで しまった	期限切れ	おいしく 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・魚などの食材や、豆腐やハムなどの加工食品。そう菜など)

10 終わりに& 石川県の取り組み

私たち一人ひとりの行動で食品ロスは減らすことができます。すぐに食べるなら商品を手前から取る「てまえどり」や必要な分だけ買う、食品は適切に保存する、料理はちゃんと食べきる、など身近な取り組みから、始めてみましょう。

石川県の食品ロスを減らすための取り組み

① 「美味しいいしかわ食べきり協力店」登録制度

石川県内で食品ロス削減に取り組もうとする飲食店・宿泊施設、食品小売店を登録し、「いしかわ環境情報サイト」にて紹介しています。



② 啓発資材の作成

Check!



③ フードドライブ実施情報の発信

Check!

「いしかわ環境情報サイト」にて、フードドライブの実施日時・場所を発信しています。



④ フードドライブ備品の貸出

Check!

のぼり旗、食品を入れる箱、パネルの貸し出しをしています。



⑤ 食品ロス削減推進セミナーの開催

Check!

10月の「食品ロス削減月間」において、事業者や消費者等の食品ロス削減に関する理解と関心を深めるため、食品ロス削減推進セミナーを開催しています。

