



～自治体・事業者向け～
消費者の行動変容等による
食品ロスの効果的な削減に向けた手引き

-概要版-

令和8年3月更新版

環境省 環境再生・資源循環局 資源循環課

本手引きの特徴と資料の位置づけ

本手引きで整理する事項

1. 背景および基本的な方向性

2. 地域における食品ロスの発生要因の調査

3. 消費者に着目した施策推進のポイント

(1) 全体像

(2) 効果的な施策例

4. 地域全体に着目した施策推進の考え方

(参考) 施策の効果検証事例

- 「消費者の行動変容等による食品ロスの効果的な削減に向けた手引き」は、自治体・事業者等が推進する施策の効果を高めることを目的として作成しています。**地域の食品ロスの発生要因の調査、施策を検討・実施するにあたり留意すべき観点**や、**効果的な施策例**等を紹介する資料です。
- 概要版は、地域の食品ロスの発生要因の調査、施策を検討・実施するにあたって、留意すべき観点等の概要が分かるように作成しています。より詳しい内容を知りたい方は、ページ右上に記載された手引き本編・資料編の該当箇所をご参照ください。

手引きを読んでいたきたい方、手引きを構成する資料

本手引きを 読んでいたきたい方

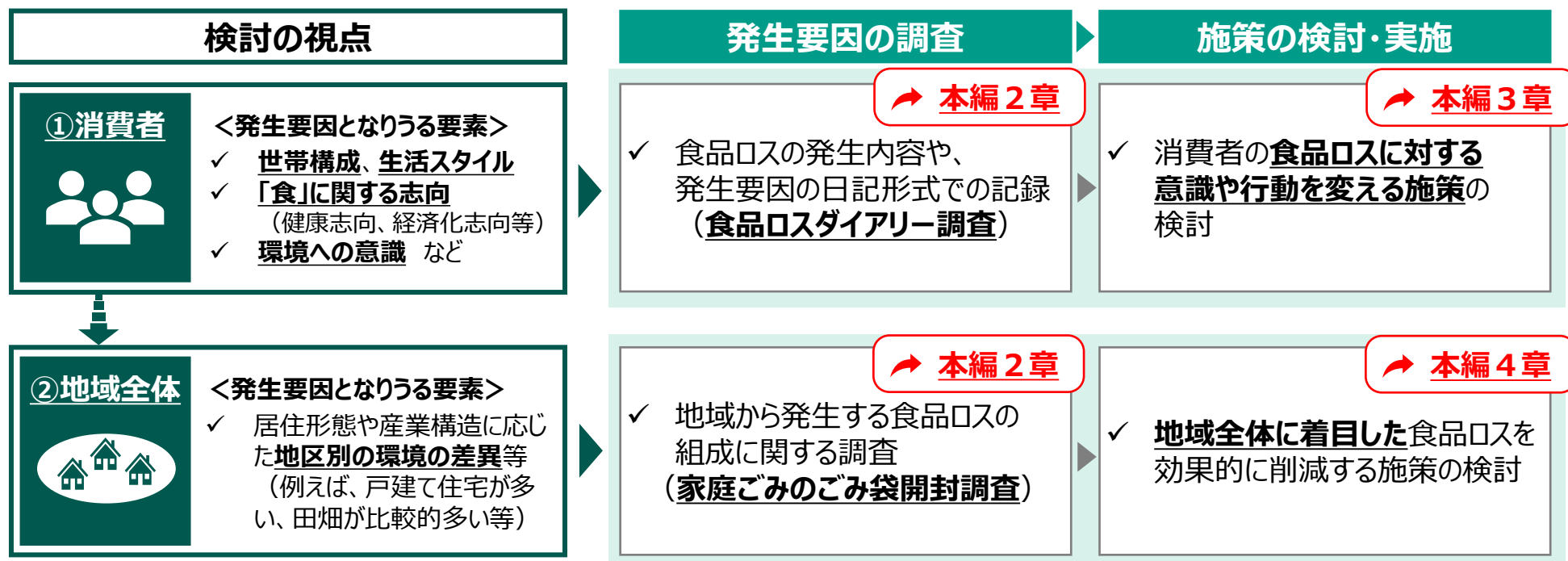
- ✓ 食品ロスを削減する**具体的な施策をこれから検討したい自治体の担当者**
- ✓ 既の実施している食品ロス削減施策の**効果を高めるための工夫を検討したい自治体の担当者**
- ✓ 自治体との連携等を通じて、**地域の食品ロス削減に貢献したい地域の関連主体（事業者等）**

手引きを 構成する資料

- ✓ **本編**：地域の食品ロスの発生要因の調査、施策を検討・実施するにあたり留意すべき観点の詳細、効果的な施策例を掲載している。
- ✓ **概要版**（本資料）：本編に整理する、地域の食品ロスの発生要因の調査、施策を検討・実施するにあたり留意すべき観点について、概要を掲載している。
- ✓ **資料編**：地域の食品ロスの発生の傾向や、消費者の意識に関する調査結果、効果的な施策例の検証事例など、手引き本編の記載の根拠となるデータ等の情報を掲載している。

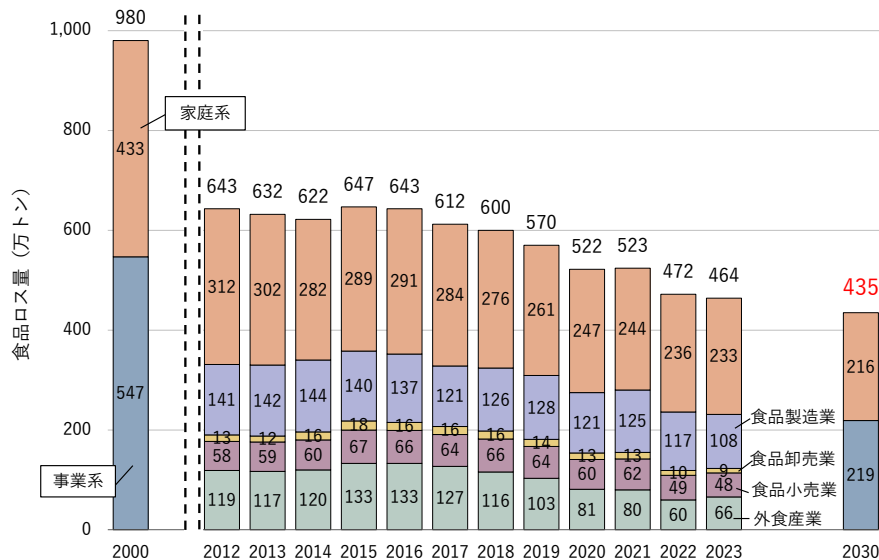
- 日本では食品ロス全体の約半分は家庭から発生しており、地域の食品ロス削減のためには、**消費者が食品ロスを生み出す背景に目を向け**、施策の内容を十分に吟味することが必要である。
- 本手引きは、施策を検討する流れに沿って、地域の食品ロスの**発生要因の調査**、調査結果を踏まえた**施策の検討・実施**のそれぞれの観点について、**「①消費者」「②地域全体」の各視点から整理する**。

食品ロスを削減する施策の検討の流れ



- 食品ロスの削減は廃棄物の削減にとどまらず、**様々な社会課題の解決にもつながる**と期待される（温室効果ガスの削減、水資源の保全、食料安全保障、貧困問題への貢献、健康の増進等）。
- 一方、2023年度の家庭系食品ロスは233万トン、事業系食品ロスは216万トンといずれも着実に減少しているが、**削減目標の達成に向けては更なる削減が必要な状況**にある。
- 地域の食品ロス削減に取り組む自治体・事業者等は、それぞれ異なる強みを有しているため、**連携・協働して取り組むことで、施策効果を更に高めることが期待される**。

食品ロス量の推移と削減目標



(出所) 環境省「我が国の食品ロスの発生量の推計値（令和5年度）の公表について」（2025年6月27日）を基に作成
https://www.env.go.jp/press/press_00002.html

自治体・事業者に求められる役割と行動

地方公共団体

- ✓ 地方公共団体においては、地域の特性に応じて、基本的施策に掲げられる施策を推進する。（教育及び学習の振興・普及啓発等、食品関連事業者等の取組に対する支援、表彰、実態調査及び調査・研究の推進、情報の収集及び提供、未利用食品を提供するための活動（食品寄附）の支援等）

食品関連事業者

- ✓ 自らの事業活動により発生している食品ロスを把握し、見直しを図る。
- ✓ 納品期限（3分の1ルール）の緩和、賞味期限表示の大括り化、賞味期限の延長。季節商品の予約制等需要に応じた販売。値引き・ポイント付与等による売りきり。外食での小盛りメニュー等の導入、「食べ残し持ち帰り促進ガイドライン」に基づく持ち帰りへの対応と分かりやすい情報提供。食品ロス削減に向けた取組内容等の積極的な開示。家庭内での食品使いきりを積極的に推進。

- 地域の食品ロスの発生要因を考察すると、**まずは「①消費者」の視点での要因（世帯構成・生活スタイル等によるもの）が背景に存在**しており、結果的に地域全体の食品ロス発生につながっている。消費者単位での発生要因の調査には、**「食品ロスダイアリー調査」**が有効な調査方法となる。
- また、地域の特性に応じた施策を検討するため、**「②地域全体」の視点での要因（田畑が比較的多い等）**の考慮が望ましく、食品ロスの**「組成調査」**を通じて傾向を把握することが望ましい。

施策の検討に向けた発生要因の調査

検討の視点

発生要因の調査

①消費者



- ✓ 食品ロスの発生内容や、発生要因の日記形式での記録
（食品ロスダイアリー調査）



食品ロスダイアリー調査

市民モニターが日記形式で食品ロスの発生内容や発生要因を記録する方法。
食品ロスの品目、廃棄件数・数量、廃棄頻度などの発生実態に加え、属性ごと（世帯構成、世帯人数、年齢など）の排出特徴なども把握することができる。



（出所）環境省「7日でチャレンジ！食品ロスダイアリー」

②地域全体



- ✓ 地域から発生する食品ロスの組成に関する調査
（家庭ごみのごみ袋開封調査）



家庭ごみのごみ袋開封調査

家庭から排出されるごみ袋を開袋し、食品ロスを分類し食品ロス量を把握する方法。
環境省では、「家庭ごみのごみ袋開封調査」の手順を手順書や動画にまとめている。調査を実施する際の参考としてご参照いただきたい。

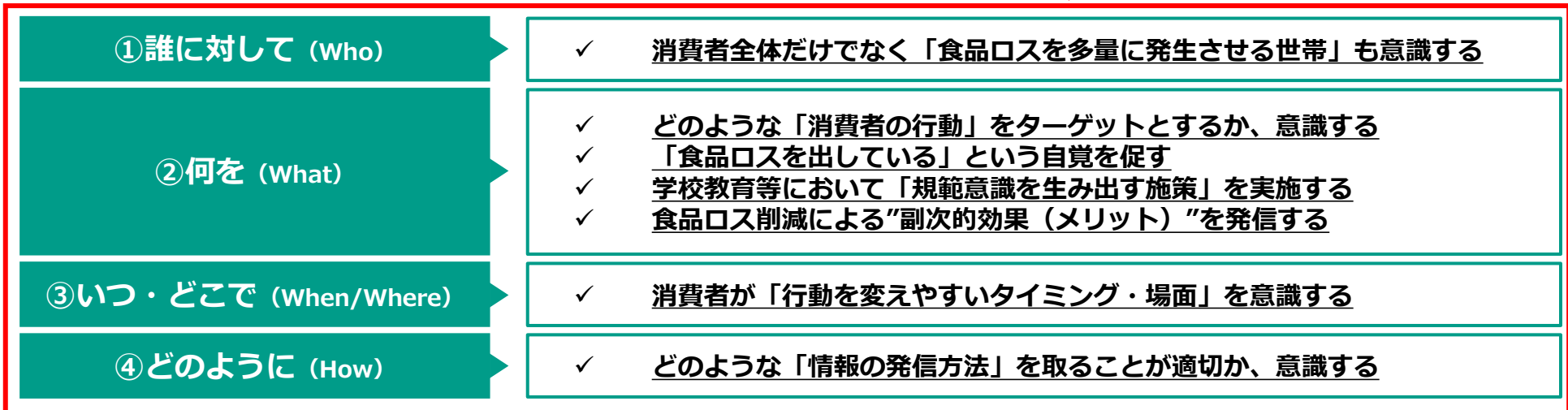
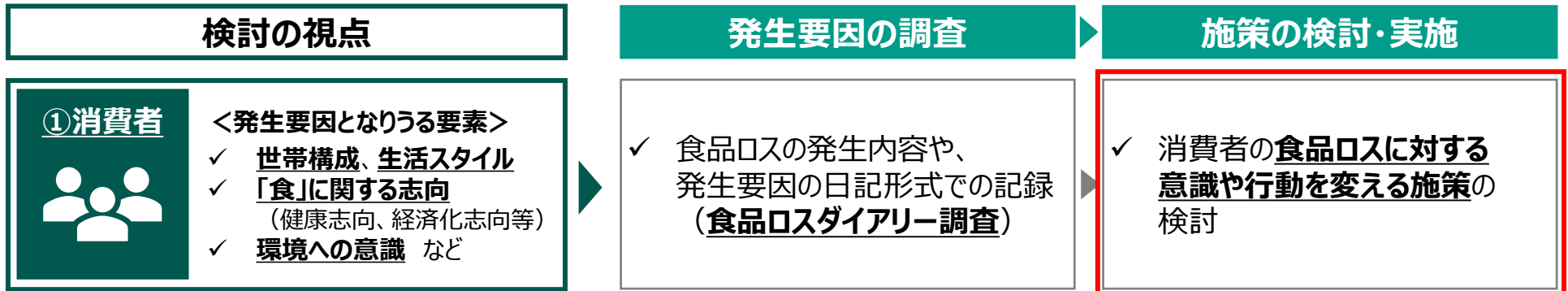


（出所）環境省「食品ロスポータルサイト-自治体向け情報-」

3. 消費者に着目した施策推進のポイント（1）全体像

- 消費者の意識や行動を変える施策の推進においては、「誰に対して」「何を」「いつ・どこで」「どのように」実施するか、それぞれのポイントを意識しながら検討することが望ましい。

消費者に着目した施策推進のポイント



3. 消費者に着目した施策推進のポイント（1）全体像

	施策推進のポイント	本手引きのメッセージ
①誰に対して（Who）	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 消費者全体だけでなく「食品ロスを多量に発生させる世帯」も意識する 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 食品ロス半減目標を着実に達成するには、食品ロスの廃棄頻度が高い世帯も意識し、施策内容を検討することが重要である。 ✓ 各層に幅広く情報を発信し、廃棄頻度が高い世帯も巻き込んでいくことができる施策（関心の高い層に限定されない、誰もが取り組みやすい施策）を検討していくことが望ましい。
②何を（What）	<ul style="list-style-type: none"> ✓ どのような「消費者の行動」をターゲットとするか、意識する 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 消費者への意識調査等を通じて、更なる普及の可能性が高い行動を調べ（例えば、消費者が取り組みやすい行動など）、施策のターゲットとすることで、意識変容につながりやすい施策になると考えられる。
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 「食品ロスを出している」という自覚を促す 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 食品ロスを出していることを自覚していない人は多く、そのような場合、削減の努力をしようと思わないと考えられる。 ✓ 食品ロスダイアリー等を通じて「食品ロスを出している」自覚を促進することが望ましい。
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 学校教育等において「規範意識を生み出す施策」を実施する 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 消費者が食品ロスの削減に自発的に取り組んでいく社会づくりに向けて、学校教育等における規範意識を生み出す施策は重要である。
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 食品ロス削減による“副次的効果（メリット）”を発信する 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 食品ロスへの関心が低い消費者にアプローチするためには、食品ロス削減による“副次的効果（メリット）”を情報発信することで、行動を変える“動機づけ”を行うことが有効と考えられる。
③いつ・どこで（When/Where）	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 消費者が「行動を変えやすいタイミング・場面」を意識する 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 消費者は、日常的に食品ロスを削減する工夫に加え、一度に多量に発生する食品ロス（例えば宴会時の食べ残し）があるという認識を持っており、備えることが重要である。 ✓ 消費者が行動を変えやすいタイミング・場面を検討し、情報発信を行うことで効果が期待される。
④どのように（How）	<ul style="list-style-type: none"> ✓ どのような「情報の発信方法」を取ることが適切か、意識する 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 短期的には対面型の発信（直接訪問や学校教育等）で意識を高め、中長期的にはメディアを通じて広く情報発信することが有効と考えられる。 ✓ 地域において情報を発信する人材を養成し、普及拡大を担ってもらう方法も有効と考えられる。

3. 消費者に着目した施策推進のポイント（2）効果的な施策例

➔ 本編3章 3.3項

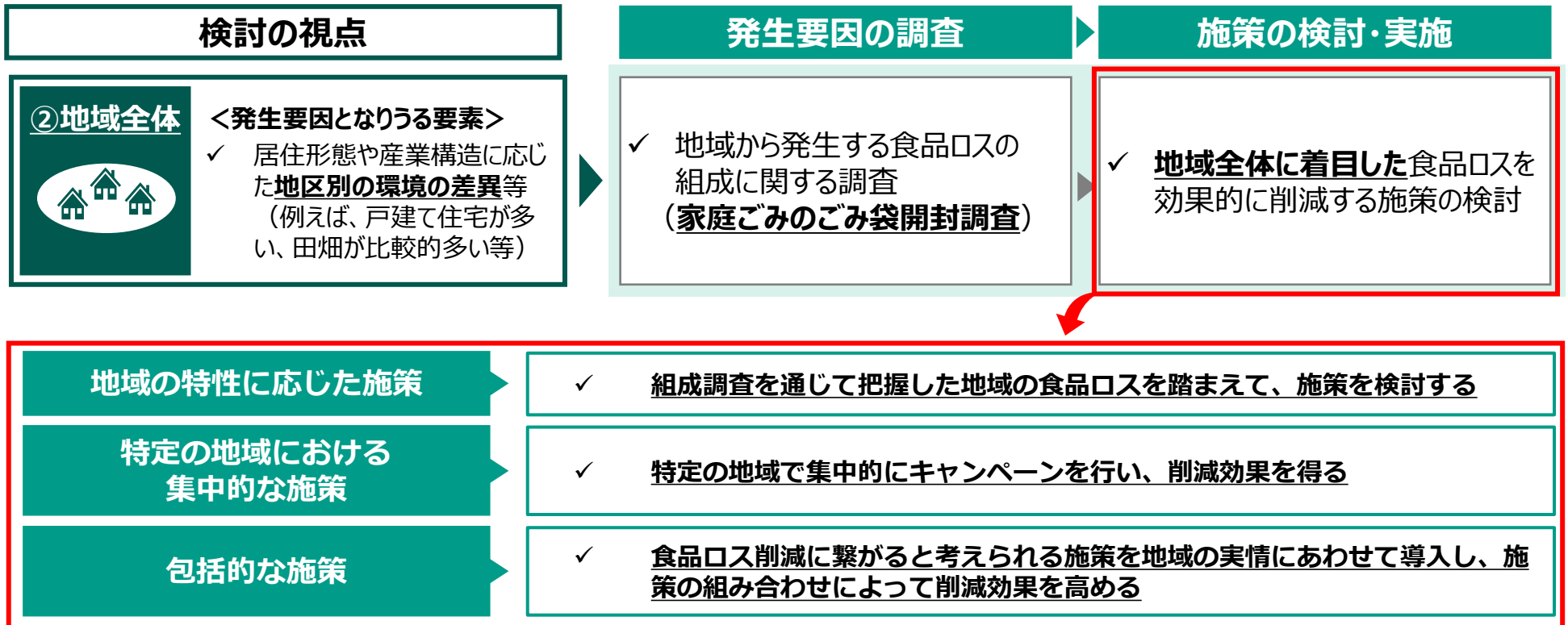


- 消費者に着目した施策を推進する上で、**どのような消費者の行動を、どのように削減するかを意識して取り組むこと**で、取組が更に効果的になりうる。本手引きでは、以下の施策例をターゲットとする行動別に整理している。詳細については手引き本編を参照されたい。

効果的な施策例	施策によって変化を促す主な消費者の行動 (ターゲットとする行動)	削減の対象となる食品ロス				
		家庭系			事業系	
		直接 廃棄	過剰 除去	食べ 残し	小売 店	飲食 店
① 量り売りや小分け商品の販売による 適量購入の促進	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 買い過ぎないように購入する量に気をつける ✓ 食べきれるように、小分けや少量パックのものを買う 	○		○		
② 冷蔵庫の整理等の普及啓発・ ツールの活用	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 冷蔵庫を奥まで見えるように整理する ✓ 早く使う必要がある、傷みやすい食品を冷蔵庫の見やすい位置に置く ✓ 早く使う必要がある食品が残っていないか、冷蔵庫内をよく探す 	○		○		
③ 生鮮野菜の管理に関する普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 野菜等の鮮度を長持ちさせる袋を使っている ✓ 使い切れない食品には、冷凍保存を活用する 	○				
④ 食品寄附の普及促進	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 不要になってしまった食品をフードドライブなどに寄付する 	○				
⑤ 作り過ぎを防ぐ調理方法の周知	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 料理を作りすぎないように、必要な分量を量る ✓ 料理を作りすぎないように、家族の食事の予定や体調を確認する 			○		
⑥ 調理技術を伝達する料理教室の 開催	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 料理を作りすぎないように、必要な分量を量る ✓ 残っている食材を使い切る料理を作る ✓ 野菜などの皮やヘタなどを料理に使う 		○	○		
⑦ 「てまえどり」の推進	<ul style="list-style-type: none"> ✓ すぐ食べる食品は陳列棚の前の列から取る（てまえどり） 				○	
⑧ mottECO（食べ残しの持ち帰り） の普及促進	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 食べきれなかった料理は、持ち帰り用容器で持ち帰る 					○

- 「食品ロスの削減の推進に関する基本的な方針」において、地域の特性に応じて施策を推進することが地方公共団体の役割として示されている。食品ロスの発生状況や世帯構造、文化的背景等、地域に応じて異なる特性を考慮の上、自治体は施策を検討・推進することが望ましい。
- 特定の地域で集中的にキャンペーンを行う、食品ロス削減に繋がるその他の施策と組み合わせる等の方法も効果的と考えられる。

地域全体に着目した施策推進のポイント



- 施策を実施することは、消費者の行動変容・食品ロスの削減に繋げることが目的であることから、**施策による定量的・定性的な効果を把握することは有益であり、施策の継続や更なる改善に向けた一助にもなる。**本手引きでは、施策の実施による削減効果の効果検証事例を紹介しており、詳細については手引き本編、または資料編を参照されたい。

本手引きで紹介している施策の効果検証事例（一部例示）

冷蔵庫の整理等の普及啓発・ツールの活用

■ ICT等を活用した家庭系食品ロス削減施策の発生抑制効果に関する研究の事例（本編P.44、資料編P.24）

- ✓ 冷蔵庫の整理・使いきり等に関する取組を依頼し、その支援ツールとしての「冷蔵庫整理グッズ」「スマートフォンによる庫内の写真撮影」「食品管理アプリの活用」の有効性を検証する研究。
- ✓ クラウド型の自動計量システムを用いて、家庭で発生した食品ロスを直接計量し、冷蔵庫整理グッズによる削減効果が検証された。
- ✓ いずれの支援ツールについても食品ロスの削減効果が確認され、「スマートフォン」と「食品管理アプリ」は効果の持続性が確認された一方、「冷蔵庫整理グッズ」は慣れが生じ、持続性が低くなる可能性が示唆されている。



引き出しトレイ



マスキングテープ



アプリpeccoの
入力画面

冷蔵庫整理グッズのイメージ

（出所）山川肇「ICT等を活用した家庭系食品ロス削減施策の発生抑制効果に関する研究」（環境省・（独）環境再生保全機構 環境研究総合推進費、2022年度～2024年度）中間成果報告資料、瀬田ら（2024）「支援ツールを用いた介入策による家庭系食品ロス発生抑制効果クラウド型自動計量システムを用いた食品ロス削減実験」（第35回廃棄物資源循環学会研究発表会 講演原稿）

生鮮野菜の管理に関する普及啓発

■ 廃棄が多い生鮮野菜の適切な保存方法を掲載したチラシの配布の事例（本編P.45、資料編P.25）

- ✓ 神戸市が食品ロスダイアリー調査を実施したところ、生鮮野菜の保存の工夫を行っている世帯の生鮮野菜の廃棄回数は、工夫を行っていない世帯より約3割少なかった。
- ✓ 別年度の食品ロスダイアリー調査において、一部の回答者に対して、廃棄が多い生鮮野菜（9種）の適切な保存方法を記載したチラシを配布したが、チラシを配布した回答者群における生鮮野菜の廃棄件数の減少は見られなかった。
- ✓ 廃棄削減まで繋げるためには、生鮮野菜を長持ちさせる啓発に加え、使い切ることまでをセットで促すことが必要と報告されている。



生鮮野菜の保存方法を記載した
チラシ

（出所）環境省HP「エビデンスに基づく政策」の実践：神戸市における食品ロス削減事業」神戸市「神戸市食品ロス削減アクションメニュー（改訂版）」（2021年3月）