

食

品ロスを減らすために、  
私たちにできること

---



環境省



# 食品ロスを減らすために、 私たちにできること

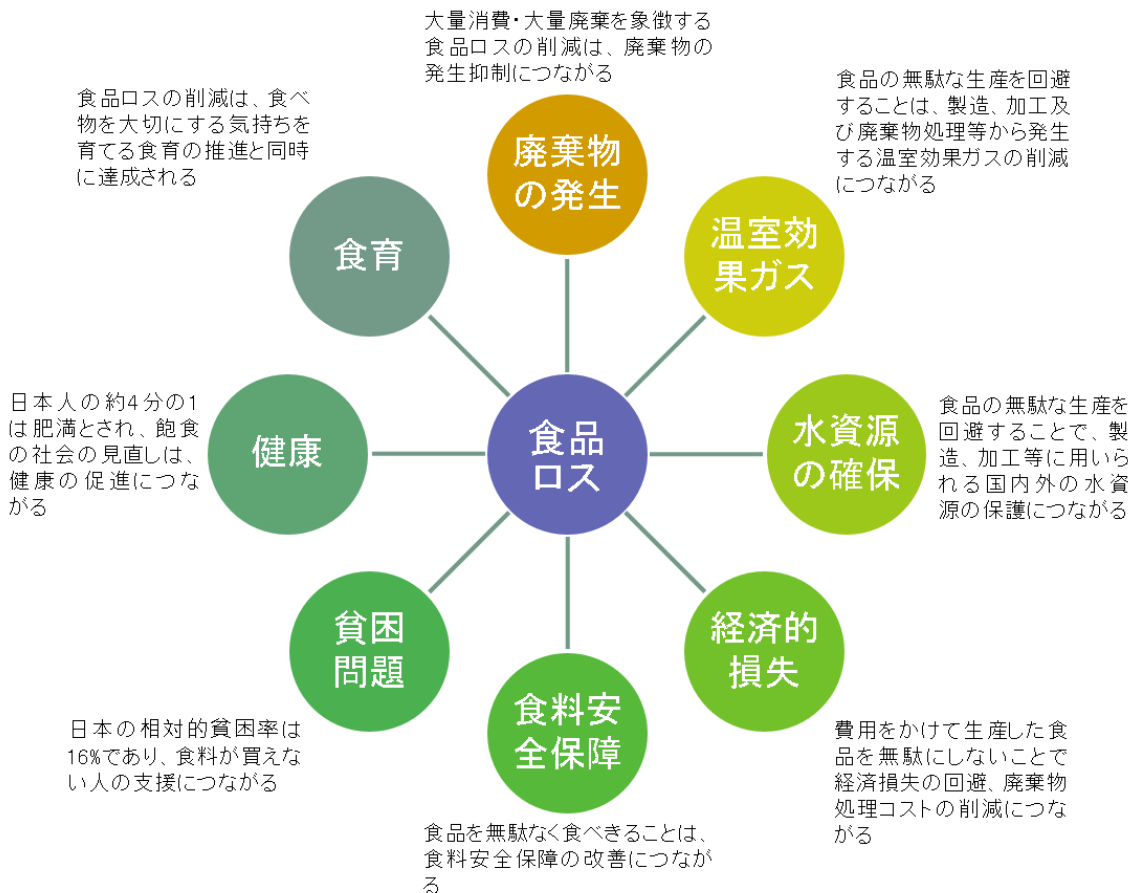
## 「もったいない！」だけじゃない

日本では**毎年約600万トン**の食べ物が、**食べられるにもかかわらず捨てられている**と推計されています※<sup>1</sup>。これは、**世界食糧基金による世界全体の食料援助量の約2倍**に相当します。

家庭から発生する食品ロスの量は、このおよそ半分の約280万トンで※<sup>1</sup>、4人家族の1世帯は**毎年約6万円相当**の食品を捨てている、と見積もられています※<sup>2</sup>。

でも、それだけではありません。捨てられた食べ物をゴミとして処理するために燃料が使われ**温暖化に寄与**するだけでなく、**処理するための費用が税金から支払われること**になるのです。

食品ロスを減らすため、私たちは日常生活で何をできるでしょうか？



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



# 食品ロスを減らすために、 私たちにできること

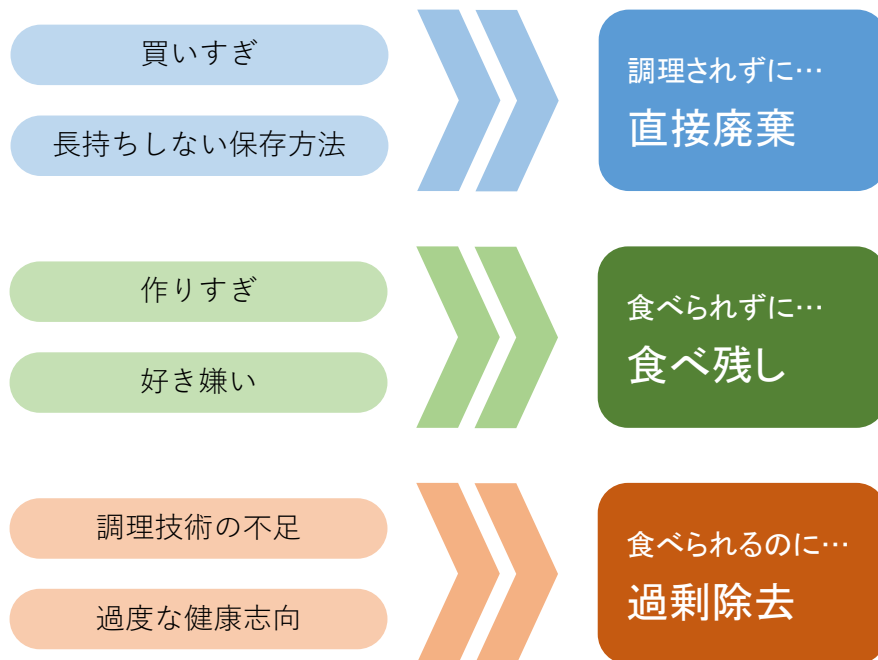
## 食品ロスの原因

なぜ私たちは、本来食べられる食べ物を捨ててしまうのでしょうか？

家庭からの食品ロスの原因は、大きく、「**直接廃棄**」、「**食べ残し**」、「**過剰除去**」の3つに分けられます。

そして、例えば、「直接廃棄」がさらに「**買いすぎ**によるもの」や「**長持ちしない保存方法**によるもの」に分けられるなど、食品ロスの原因は細かく分類されます。

食品ロスを減らすため、それぞれの原因ごとに、適切な対策を取るよう、日常生活で気をつけることが大事です。



食べものに、  
もったいないを、  
もういちど。

NO-FOODLOSS PROJECT

# 食品ロスを減らすために、 私たちにできること

## 私たちにできること

それでは、私たちは、日常生活でどのようなことに気をつければいいでしょうか？

実は、そんなに難しいことはありません。買いすぎをなくすために、買い物に行く前に冷蔵庫の中を確認する、食べられる分の料理を作る、といった、**日常生活のちょっとした配慮で食品ロスは削減できます。**

	食品ロスの原因	日常生活でできる工夫
直接廃棄	買いすぎ	買い物に出かける前に冷蔵庫の中などの在庫を確認しましょう。 また、「安いから」という理由で安易に買いすぎる前に、食べられるかを確認しましょう。
	長持ちしない保存方法	長期間保存する場合には、インターネットなどで適切な保存方法を検索してみましょう。 食材が長持ちするだけでなく、美味しさの維持にもつながります。
	レシピを知らなくて食材を調理しきれない	インターネットなどでレシピを検索してみましょう。
	贈答品でもらった食べ物が好みでない	フードバンクなどへの寄付やお裾分けを検討してみましょう。 また、自分が贈る場合には相手の好みも踏まえて贈り物を選びましょう。
食べ残し	作りすぎ	食べられる分だけを作るようにしましょう。 また、食べきれなかったものは冷凍するなど、悪くなりにくいような保存方法を工夫してみましょう。
	放置していて忘れていた	冷蔵庫の中などの配置方法を工夫してみましょう。
	好き嫌い	嫌いな物でも残さず食べきる習慣をつけましょう。
	料理の失敗	次は失敗しないように！
過剰除去	調理技術の不足	頑張って上達してください！
	過度な健康志向	残留農薬のリスクを避けることは大事ですが、実はそんなに怖がらなくてもいいかもしれません。 農薬のリスクなどについて、情報を得てみましょう。

# 食品ロスを減らすために、 私たちにできること

環境省は、食品ロスを減らすための取組を進めていきます

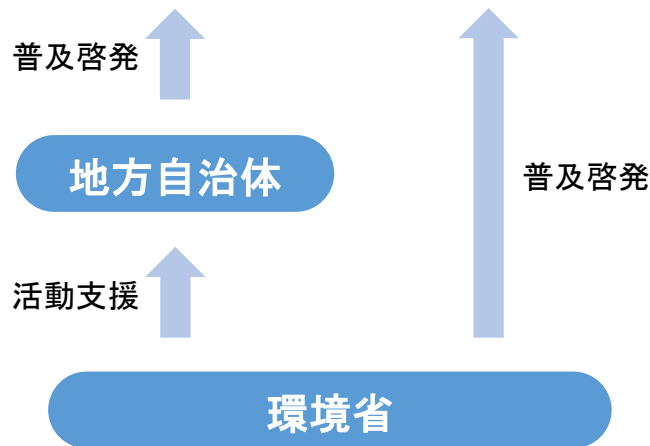
家庭から発生する食品ロスを削減するためには、国民の皆さん一人一人の行動が少し変わることが重要です。

環境省では、家庭からの食品ロスを減らすための日常生活の工夫について広報していくとともに、**地方自治体による食品ロスの削減に向けた取組の支援**(PRツールの配布や効果的なPRの方法の周知など)を進めていきます。

また、これまで、**地方自治体**が実施する**食品ロス量の調査の支援**や**学校における食品ロスに関するモデル事業**などの取組をしてきましたが、これらについても引き続き継続していきます。

その他、例えば飲食店など、家庭以外から出る食品ロスを減らすためにも、「**3010運動**」の**推進**などの取組も引き続き取り組んでいきます。

食品が食べられる社会に



<お問い合わせ先>  
環境省 環境再生・資源循環局  
リサイクル推進室 食品ロス担当  
TEL: 03-3581-3351 (代表)



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