



食品ロスを 減らすコツ

(実践編)



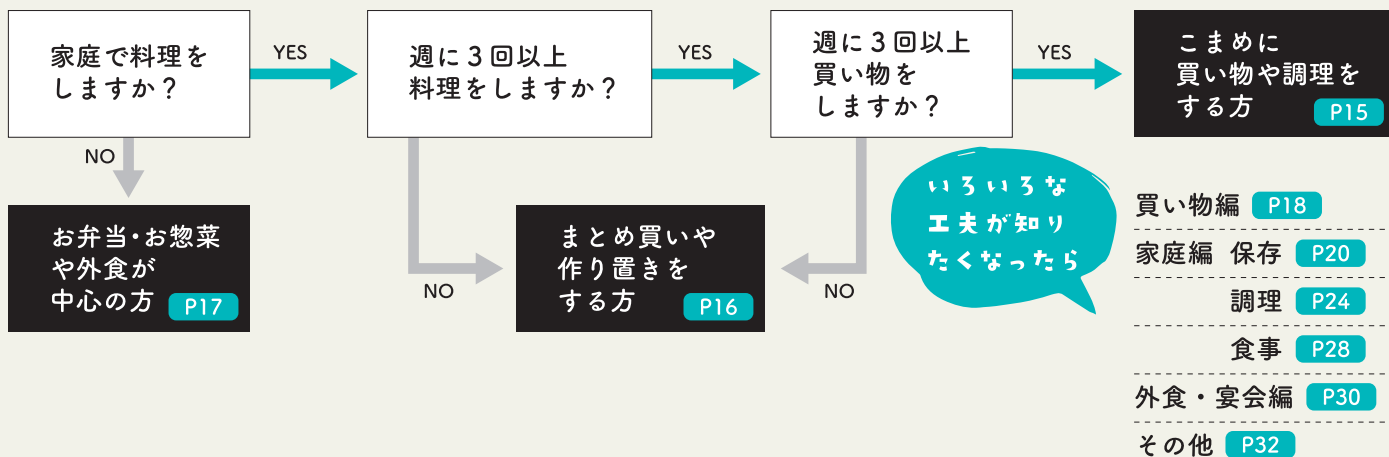
買い物前や食材の保存などの“ちょっとした工夫”で「食品ロス」は減らすことができます。「取組みの工夫編」では、買い物や調理・食事・外食などの場面ごとに“ちょっとした工夫”を集めました。各場面での“ちょっとした工夫”の中で、ご家庭のライフスタイルに合わせたポイント・取組みを「ライフスタイル編」で紹介しています。まずは、下のフローチャートから、ご家庭のライフスタイルを確認し、無理なくできることから始めてみましょう。家計にもお得なことが見つかるかも!?



● ライフスタイル編

あなたのライフスタイルは？

あなたのご家庭のライフスタイルは？フローチャートでチェックしてみましょう！



● ライフスタイル編

こまめに買い物や調理をする方

Point!

● ひと工夫でお得に食べきり！

買
い
物

買い物前の冷蔵庫チェック

お買い得商品は本当にお得？

- 買いすぎや買い忘れを減らすために、買い物前の冷蔵庫チェックをしましょう。
- 買い物メモや、冷蔵庫の食材管理アプリを活用するほか、お出かけ前にスマホで庫内の状況を撮影しておく方法もあります。



保
存

食材のスッキリ収納

上手に整理すれば、使いきり名人！

- 食材を入れる場所を決めたり、冷蔵庫では透明容器を活用するなど、パッと見て分かりやすく、すぐに取り出せるようにするとすっきりします。日々の冷蔵庫チェックも実践しやすくなります。1週間に1度（毎週日曜日など）等の定期的な整理もおすすめ。



調
理

食材はムダなく使い切ろう

調理時のひと工夫でお得に！

- 日々の調理の中で、捨ててしまいがちな葉っぱや皮、端切れなどもひと工夫でおいしく食べられます。インターネットなどで使いきりレシピを探してみましょう。お得な活用術が見つかるかも？



食
事

食べきれるように量を調整

食べきりでお得に！

- 家族の食べきれる量を把握しましょう。おなかの空き具合や体調、気温など日によって食べられる量が変わります。家族で日々の体調などをなるべく共有して、食べ残しを減らしましょう。



● ライフスタイル編

まとめ買いや作り置きをする方

Point!

● 計画的な取組みでお得に！

買い物

あらかじめ献立を考えよう

計画的な買い物でお得に！

- 数日間や1週間の献立をあらかじめ考えておくと、使う量だけの食材を買うことができます。週末など、まとまった時間にあらかじめ献立を考える時間を作っておくと、平日の忙しいときに、考える時間を省くことができます。



保存

食材に合わせて保存しよう

上手な保存で使いきり！

- 次に料理をするまでに日にちが空く場合は、その都度、使いきるようにして、余った場合は、冷蔵、冷凍、常温など、食材に合わせた方法で保存し、できるだけ新鮮な状態を保ちましょう。



調理

残っている食材から活用

忘れていた食材はありませんか？

- 先にご買ったものや傷みやすいものを優先的に使いましょう。
- 買って来たものには、買った日を書いたり、シールを貼っておくなどのルールを作っておくと管理が簡単です。



食事

食べる順番を工夫しよう

食べきりの工夫でお得！

- 作り置きや残った料理でも、和え物などの傷みやすい料理を先に食べ、煮物など日持ちのするものは後にまわすというように食べる順番も工夫しましょう。
- 冷凍も活用すると、計画的に食べることができムダになりません。



● ライフスタイル編

お弁当・お惣菜や外食が中心の方

Point!

● 上手な買い物・外食での食べきりでお得に

買い物

食べきれぬ分だけ買おう

食べる分だけ買えばお得！

- 最近は、小さいサイズのお弁当や少量パックのお惣菜も増えています。
- スーパーのお惣菜は、量を調節してもらえる場合もあるので、お店の人に尋ねてみましょう。



値引き品も上手に活用しよう

お財布にも優しい買い物！

- すぐに食べるのであれば、消費期限や賞味期限が近いなどの理由で、値引きされているものを買うと、お財布に優しくお得です。



外食

提供される量や食材を聞いてみよう

飲食店でおいしく食べきり！

- 飲食店では、お店の人に量や食材を聞いて、食べきれぬ分だけ注文しましょう。量を減らしてもらえたり、苦手な食材を抜いてもらえる場合もあります。
- どうしても食べきれなかった場合は、持ち帰りが出来るか聞いてみましょう。



● 取組みの工夫編

買い物編



あらかじめ献立を考えよう

- 週末などのまとまった時間にあらかじめ献立を考える時間を作りましょう。平日の忙しいときに考える時間が省けます。
- あらかじめ献立を考えることで、冷蔵庫にある食材や調味料などがチェックでき、効率よく買い物ができます。
- また、子どもがいる家庭では、給食の献立をチェックして、給食と同じ献立にならないようにしましょう。

空腹時は買いすぎに注意しましょう

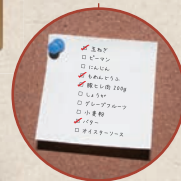
- 空腹で買い物に行くと、ついつい食品を買いすぎてしまうかもしれません。空腹時をできるだけ避けたり、軽く食べたり飲んだりしてから買い物に行きましょう。

府民 アンケート 結果

大阪では、「買い物前の冷蔵庫チェック」に概ね3人に1人(36.2%)が取り組んでいます。

買い物前に冷蔵庫の中身をチェック！

- 何がどのくらい残っているか、チェックしましょう。
- 買い物メモを作ると、ムダな買い物や買い忘れを減らせます。
- 常備している食材は、なくなったらその都度メモに書いておき、買い物前に献立に合わせて必要な食材を書き足すと、買い忘れがありません。
- スマートフォンや携帯電話で冷蔵庫内の写真を撮っておくのもおすすめです。
- 冷蔵庫内の食材管理のアプリもあります。



府民
アンケート
結果

大阪では、食品購入の際に概ね 4 人に 3 人
(75.3%) が「価格」を重視しています。

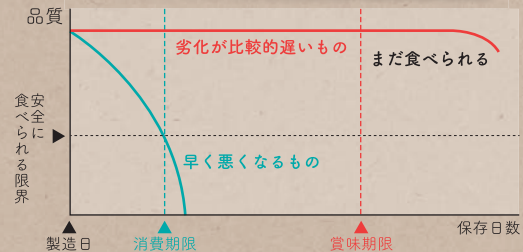
お店では必要な分だけ買おう

- 「安いから」とむやみにまとめ買いせず、献立や食べる量を考えて、必要な分だけ買いましょう。
- 少量パックや量り売りを活用しましょう。少量のものがない場合でも、お店の人に相談すると量を減らしてもらえることも。
- 家族の好みに合わせた買い物も効果的です。例えば、お肉の脂身が気になる人は、もともと脂身の少ないものを選ぶように気をつけましょう。



お店ではすぐ食べるものは手前から

- お店の陳列棚では、消費期限や賞味期限が近いものが手前に置いてあることが多いです。
- 期限が近くても、安全においしく食べられるので、すぐに食べるものは手前から取りましょう。お買い得商品として販売されていることもあり、お財布にも優しいです。

知っていますか？
「消費期限」と「賞味期限」

消費期限 安全に食べられる期限

賞味期限 おいしく食べられる期限

開封後は期限内でもできるだけ早く食べきりましょう。

● 取組みの工夫編

家庭編 保存

冷蔵庫をスッキリ！10のワザ

食材の出し入れを繰り返しているうちに、
 ついつい使いかけの食材が奥に入ってしまう
 ませんか？食材の使いきりのためにも冷蔵庫
 の整理が大切。パッと見て分かるようにして、
 種類などでまとめておくのがポイントです。



7 使いかけの
野菜は
まとめよう



1 食材の
指定席を
決めよう



4 透明容器で
中身を見やすく
しよう



8 期限の近いものは
手前に、目線の
位置にしよう



2 かごや
トレイで
整理しよう



5 立てる収納には
ペットボトルや
牛乳パック
を使おう



9 詰め込み
すぎないように
しよう



3 種類や用途で
仲間分け
しよう



6 野菜は
形や大きさで
分けよう



10 定期的に
整理して食材を
使いきろう



食材に合った保存を

- 冷蔵するもの、冷凍するもの、常温でよいもの、乾燥に弱いもの、湿気に弱いもの… 食材に合わせて保存しましょう。
- 野菜は、立って育つ野菜は立てて保存するなど、育つ環境とできるだけ近づけると、長持ちします。
- 冷凍する場合は、1回分ずつ小分けにしておくと、使いたい量だけ解凍できます。



常温保存はまとめて

- 常温で保存できる缶詰や麺類、レトルト食品などは、1カ所にまとめて保存しましょう。
- かごなどで種類別に分けておくと、取り出しやすく買いすぎも防げます。

使い始めはいつ？

- 野菜を買ってきた日、パッケージを開封した日、おかずを作った日などを書いたり、シールを貼っておきましょう。
- レシートに書き込んで、冷蔵庫に貼っておいてもよいですね。
- 期限が近づいたら教えてくれたり、レシピが検索できるなど、スマートフォンのアプリもあります。
- 消費期限や賞味期限にかかわらず、開封した食品や切った野菜は、できるだけ早く食べきりましょう。



● 取組みの工夫編

家庭編 保存

おいしさを長持ちさせる保存方法を実践しましょう。まとめ買いや買いすぎてしまったときにも便利です。日付を表示したり、食材の置き場所などに気を付けて、使いきりも忘れずに。

野菜をおいしく保存しよう

● トマト

冷蔵 1つずつ袋に入れ、野菜室で保存しましょう。

冷凍 水洗いして水分をしっかりとふき取り、丸ごとラップで包み、さらにビニール袋に入れて冷凍庫へ。使う時は、水洗いすると簡単に皮がむけるので、ソースや煮込み用に便利です。



● ねぎ

冷蔵 新聞紙で包み、野菜室で立てて保存しましょう。使いかけの場合は、白と緑の部分で切り分けてビニール袋に入れ、野菜室で保存しましょう。

冷凍 みじん切りや小口切りにして冷凍しておけば、1ヶ月くらい保存できます。薬味などにすぐに使えて便利です。

国の
調査結果

大阪で購入頻度の高い野菜

- ① トマト、② ねぎ、③ きゅうり、
④ たまねぎ、⑤ もやし、⑥ キャベツ、
⑦ にんじん

※ 家計調査（2016年・大阪市・二人以上世帯・複数の野菜がまとめられた分類を除く）より

● きゅうり

冷蔵 袋に入れ、野菜室に立てて入れましょう。

冷凍 スライスして水分を絞って冷凍すれば、長期保存できます。冷蔵庫で解凍して、和え物などに。



● たまねぎ

常温 風通しの良い暗所で保存しましょう。

冷蔵 使いかけのものは、切り口が乾燥しないようにラップで包んで冷蔵しましょう。

冷凍 炒めて小分けにして冷凍しておく、カレーやシチュー、スープなどにすぐ使えます。



● キャベツ

冷蔵 芯をくり抜き、水を含ませたキッチンペーパーを詰めたあと、ビニール袋に入れましょう。丸ごと使わないときは、カットせず外の葉からはがして使うと長持ちします。

冷凍 芯の厚い部分はそぎ落とし、ざく切りにして、保存袋に入れておくと便利です。



● にんじん

冷蔵 新聞紙などで包みましょう。切ったものはぴったりとラップで包んで、3～4日で使いきりましょう。

冷凍 スライスや細い棒状など、調理しやすい形に切って、保存袋に入れて冷凍しましょう。調理は、冷凍のまま加熱調理するのがおすすめです。



果物をおいしく保存しよう

● バナナ

常温 山型になっている部分を上にする
か、バナナハンガーなどにつ
るして保存しましょう。1本ず
つ袋に入れ、涼しい所に保存す
るとより長く保存できます。冷
蔵庫に入ると黒く変色するので、注意！



● りんご

常温 温度の安定している涼しい場所に保存し
ましょう。

冷蔵 りんごからはエチレンガスがたくさん発
生するため、他の野菜や果物に影響しな
いよう、冷蔵庫に入れる場合はビニール
袋などに入れ、口をしっかりとめて保存しましょう。



● みかん

常温 風通しが良く、涼しい場所で保存しましょ
う。箱で買った場合は、ふたを開けたまま
にし、傷んでいるものを見つけたら取り除
きましょう。



肉・魚をおいしく保存しよう

● 肉

冷蔵 帰ったらすぐに冷蔵庫へ入れま
しょう。パックのままではなく、
ラップでびったり包むと傷みにく
くなります。

冷凍 小分けにしてラップでびったり包
み、保存袋に入れましょう。アル
ミトレーに載せると、早く凍って
おいしさを逃がしません。



● 魚

冷蔵 内臓を取り除き、水洗いして水分をふきます。乾いたキッチン
ペーパーを巻いて、ラップでびったり包みましょう。

冷凍 頭や内臓を取り除き、水洗いして水分をふきます。ラップで一
切れずつびったり包み、さらに保存袋に入れましょう。



● 取組みの工夫編

家庭編 調理



「ご飯どうする？」を合言葉に

家族の予定を共有しよう

- 「何時ごろに食べるのか?」、「外で食べて来るのか?」など、食事の予定を家族みんなで共有しましょう。「今日はこんな集まりがあってね…」と、家族のコミュニケーションも広がります。
- 急に食事の予定が変わったら、早めに連絡しましょう。



先に買ったものから使おう

- 先に買ったものや傷みやすいものを優先的に使いましょう。
- 新しく買ってきたものは冷蔵庫の奥に入れる、買った日や開封した日を書いたりシールを貼っておくなど、ルールを作っておくと簡単!



国の調査結果

家庭からの食品ロスは、食べられる部分まで過剰に除去しての廃棄（野菜や果物の皮の厚むき等）が一番多いです。

※ 平成26年度農林水産省食品ロス統計調査・世帯調査

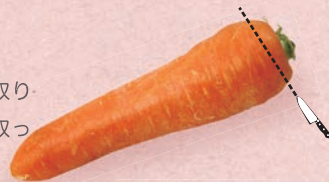
ムダなく使おう

- 捨ててしまいがちな葉っぱや皮、だしガラの昆布や鰹節も、工夫次第でおいしいお料理に変身！例えば、だしガラの昆布や鰹節は佃煮などにアレンジできます。
- 野菜の皮を薄くむきたいときは、ピーラーを使うと上手にむけます。
- 半端に残った食材は、スープやピクルスなどに活用できます。また、刻んで下茹でしてから保存しておく、忙しい日の調理の手間が省けます。



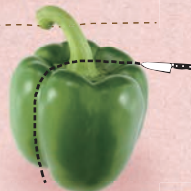
● にんじん

皮はむかずに、ヘタを薄く切り取りましょう。ヘタのまわりも切り取って使えます。



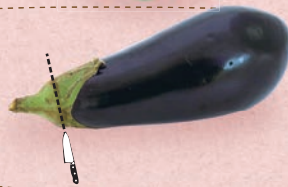
● ピーマン

縦半分に切り、種とヘタの部分のみ、もぎ取りましょう。



● なす

ヘタの先を包丁で切り、残りは手で取り除きましょう。



● ほうれんそう

根のみ切り取り、根元をよく洗いましょう。



● 取組みの工夫編

家庭編

調理



すぐ使えるように準備しよう

- 下処理が面倒な食材は残ってしまいがち。時間があるときに、まとめて、下茹でや切り分けなどの処理をしてから保存すると、忙しい日もすぐに使えます。
- かさばって場所をとる野菜は、3～4日の保存なら、使いやすい形にカットして保存袋に入れて保存しておくとう便利。しめじは根元を切ってほぐす、キャベツはざく切りしておくとう色々な料理に使えます。白菜など、すぐに使い切れない場合は、購入当日にざく切りにして冷蔵・冷凍に分けるのがコツ。



調味料も使いきり

- 調味料が少なくなってきたら、口を下にして立てて保存すると最後まで使いきれます。また、少し残ったものは、マヨネーズと併せてディップにするなどの方法があります。
- 缶や瓶の調味料は、乾いたスプーンを使って清潔に保ちましょう。また、最後に缶や瓶に少し残ってしまったもの、例えば、トマト缶であれば缶にスープを入れて鍋に入れるなど、使いきれないか工夫してみましょう。
- 余りがちなドレッシングは、炒め物やパスタにも使うとう簡単に味ができます。
- なお、使う頻度が少ないものは、使いきりサイズや個包装の商品を活用しましょう。

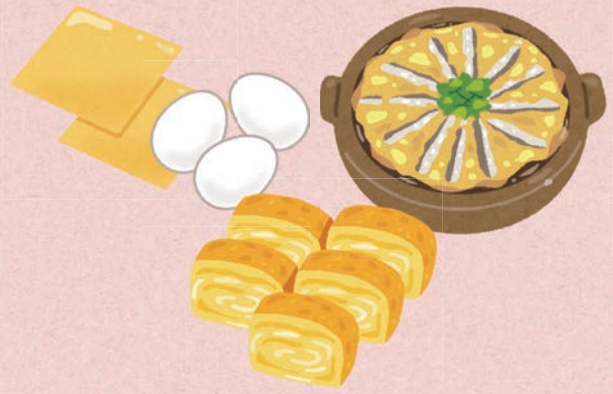


府民アンケート結果

大阪では、家庭で量が多かった又は作りすぎて食品廃棄・食べ残しすることが「よくある・たまにある」方は概ね4人に1人(27.3%)います。

残った料理もおいしく

- 作りすぎて残った料理は、保存してそのまま食べるのももちろん、他の料理にアレンジすると、飽きずにおいしく食べられます。
- たまごやチーズはアレンジに使いやすい食材です。たまご焼きに入れたり、たまごとじにしたり、チーズをかけて焼いたりすると、味も食感もガラッと変わります。
- 中途半端に食材が余ってしまう場合は、アレンジを前提に、多めに料理を作っておくと、食べることができます。



消費者庁のキッチン
「食材を無駄にしないレシピ」
(クックパッド)



地方自治体等から寄せられた「食材を無駄にしないレシピ」を、料理レシピサイト「クックパッド」の「消費者庁のキッチン」で紹介しています。

【作りきり】【リメイク】にチャレンジ!

<https://cookpad.com/kitchen/10421939>



● 取組みの工夫編



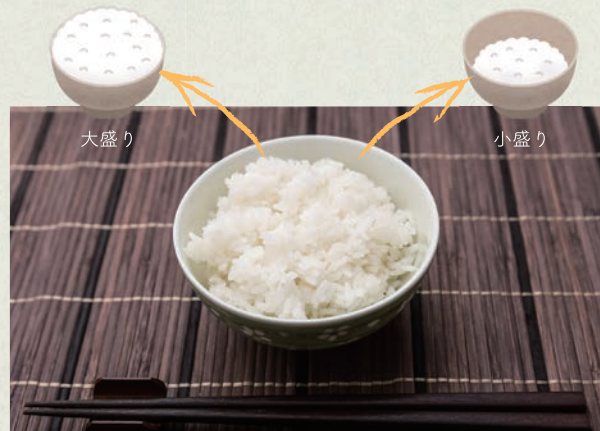
食べきれ的分だけ盛りつける

- 一度箸をつけると保存が難しくなるため、食べきれ的分だけ盛りつけましょう。
- 子どもがいる家庭では、残さず食べきる習慣づけにもなり、全部食べられたという達成感が、次の食べきりにもつながります。



食べきれるように量を調整

- 自分や家族がどれくらい食べられるのか、適量を把握しておきましょう。
- おなかの空き具合や体調などから、いつもより食べられないと感じたら、減らしてもらったり、食べきれるメニューにしてもらいましょう。
- 季節や気温に合わせて食べやすい料理を作ると、食べ残しも少なくなります。



家族そろって食べる

- みんなで楽しく食事をすると、会話が弾み、箸が進みます。
- また、みんなで協力して食べきることもできます。



上手に食べきり

- 作り置きや残った料理を食べるときは食べる順番も工夫しましょう。和え物などの傷みやすい料理を先に食べ、煮物など日持ちのするものは後にまわしましょう。アレンジ料理なども取り入れると、最後まで美味しく食べられます。
- 冷蔵庫の中に、作り置き料理の棚を決めておくと、何が残っているかスムーズにチェックできます。ぴったり収まる透明な保存容器を選ぶのがおすすめです。



● 取組みの工夫編

外食・宴会編

食べられる分だけ頼もう

- お店の人に量や食材を聞いてみましょう。
- ご飯などの量が選択できる小盛りメニューや、アレルギー対策メニューがあるお店もあります。メニューになくても、量を減らしてもらえたり、苦手な食材を抜いてもらえる場合もあるので、遠慮せずに希望を伝えましょう。
- 食べ放題の場合は、元をとろうとして、食べ残しがちです。自分で責任をもって、食べきれ的分だけ頼んだり、取ってくるようにしましょう。



持ち帰りができるか聞いてみよう

- どうしても残ってしまった料理は、持ち帰りができるか、お店の人に聞いてみましょう。
- 飲食店の料理は、その場でおいしくいただくことを前提に作られています。持ち帰る場合は保存に十分気をつけ、自己責任で食べるようにしましょう。



国の調査結果

外食における食べ残し量の割合は、宴会時が最も多く、出された料理の14.2%を食べ残しています。

※ 平成27年度農林水産省食品ロス統計調査報告（外食調査）

府民アンケート結果

大阪では、宴会時に食べ残しを減らすように呼びかけているのは、まだ概ね20人に1人(6.8%)です。

食品ロスを減らすコツ 実践編

予約で希望を伝えよう

- 予約するときに、人数や年齢層、男女比、好みなどをお店に伝えて、料理の量や種類について相談してみましょう。

協力して食べきろう

- テーブル間でも料理をシェアして、みんなで協力して食べきましょう。大皿の料理は、はじめから1人分ずつ取り分けると残りにくくなります。
- あらかじめ、よく食べる人とあまり食べない人を近くの席にしておいてもよいですね。



食べきりの声かけを

- 残っている料理があったら、食べきるように積極的に声をかけましょう。宴会の最初や最後に、しっかり食べる時間をつくってもよいですね。
- 時間がたつと冷めてしまうなど食べにくくなるので、おいしく食べられるうちに声をかけるのがポイントです。

声かけの例

おいしい
お料理を残さない
ようにご協力
お願いします！



● 取組みの工夫編

その他の取組み

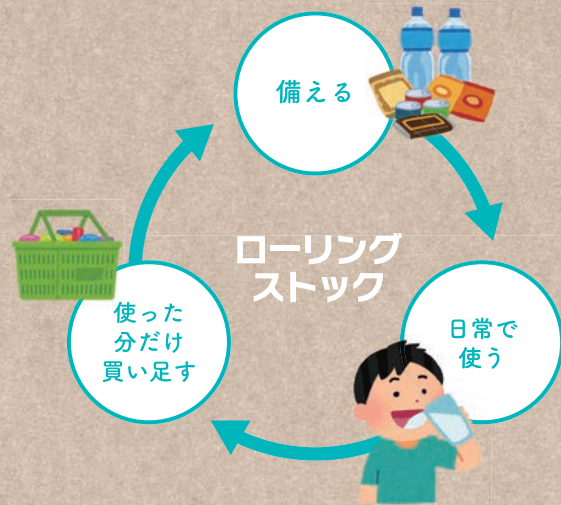
規格外品でお得に美味しく

- 大きく育ちすぎた、形が悪い、傷があるなど、規格外の野菜や果物などを、ワケあり品として通常より安く売っている場合があります。
- 多少見た目が悪くても、おいしく活用できます。お財布にもやさしくてよいですね。



やってみよう！ローリングストック

- 備蓄（ストック）を一定量に保ちながら、普段の食事の中で、賞味期限が古いものから使い、食べた分だけ買い足すことを「ローリングストック」といいます。
- 災害時の備えにもなりますし、食べ忘れを防ぐことができる、お得な方法です。



やってみよう！わが家の “食品ロス削減”チェックリスト


 の数

個

全体

- 「食品ロス」という言葉や意味を知っている
- 消費期限や賞味期限の意味を知っている

買い物

- 買い物に行く前に冷蔵庫の中身をチェックしている
- 必要な量だけ買っている

保存

- 冷蔵庫内は定期的に整理整頓している
- 食材に合った保存方法を知っている
- 食材を買ってきた日や開封した日を書いている

調理

- 家族の予定を聞いて、食べきれぬ量だけ作っている
- 先に買った食材、傷みやすい食材から使っている
- 野菜の皮などもムダなく使うようにしている
- 調味料も使いきるように意識している
- 作りすぎて残った料理もアレンジなどして食べている

食事

- 残さず食べきるようにしている
- 飲食店で注文するとき、量や食材を確認する

外食

- みんなで協力して食べきっている

 が 0 ～ 5 個 のあなたは

初心者

 もっとできることがないか、
見直してみよう。

 が 6 ～ 10 個 のあなたは

中級

 だいぶ食べ物のムダが
減ってきたね。

 が 11 ～ 15 個 のあなたは

達人

周りの人にも教えてあげよう。



fish



lemon



persimmon



lunch box



milk



apple



turnip



rice ball



green pepper



大阪府 食品ロス削減事例集

(平成 29 年度地方消費者行政推進交付金 活用事業)

みんなで減らそう食品ロス

～ロスのない買いかた作りかた食べかた～

第1版 2018年3月発行

第2版 2019年9月発行

(問合せ) 大阪府環境農林水産部流通対策室

住所：〒559-8555

大阪市住之江区南港北1-14-16

大阪府咲洲庁舎（さきしまコスモタワー）23階

☎ 電話番号：06-6210-9607

📠 ファクシミリ番号：06-6210-9604

(受託制作：特定非営利活動法人 イー・ビーイング)