

食品ロス



radish



rice



carrot

減らそう



meat



bread



grape

みんな



大阪から  
食品ロスを  
なくしたい

ロスのない

買いかた



作りかた

食べかた



## CONTENTS - 目次 -

### 食品ロスって何だろう

#### 知識編

#### ● みんなで減らそう！食品ロス

もったいない！日本の食品ロス	2
食品ロスはどこから出ているの？	3
身近な食品ロス	4
コラム：世界の動き	5

#### ● 動き始めた食品ロス削減の取組み

国の取組み	6
地方自治体の取組み	7
大阪府内の取組事例	8
事業者の取組み	9

#### ● 大阪のいま

大阪の食品ロス	10
大阪の食品消費	11
大阪の世帯構成	12

### 食品ロスを減らすコツ

#### 実践編

#### ● ライフスタイル編

あなたのライフスタイルは？	14
こまめに買い物や調理をする方	15
まとめ買いや作り置きをする方	16
お弁当・お惣菜や外食が中心の方	17

#### ● 取組みの工夫編

買い物編	18
家庭編 保存	20
調理	24
食事	28
外食・宴会編	30
その他の取組み	32

“食品ロス削減”チェックリスト	33
-----------------	----



# 食品ロスって 何だろう

(知識編)

食品ロスとは…まだ食べられるのに捨てられてしまう食品



## ● みんなで減らそう！食品ロス

もったいない！日本の食品ロス

日本の食品ロス

(まだ食べられるのに捨てられてしまう食品)

国民1人1日あたり  
お茶碗1杯分(約134g)

日本全体で年間

約 **643** 万トン

(2016年度推計)

日本の食料自給率 **38%**

(カロリーベース、2017年度)

食料の大半を輸入に頼っています

世界全体の  
食料援助量

約 **320** 万トン

(WFP、2015年)

- ・世界人口の9人に1人が栄養不足
- ・発展途上国では、栄養不足により年間500万人の子どもが5歳になる前に命を落としています

※農林水産省「食品ロスの削減に向けて」(2017年10月版)より作成

大事な食べ物を捨てるなんてもったいない！

みんな  
食品ロスを  
減らそう！

# ● みんなで減らそう！食品ロス

食品ロスはどこから出ているの？

食品ロスの半分近くが  
家庭から出ているね

そういえば買いすぎて  
余ってしまうことがあるなあ

家庭以外からも  
食品ロスが出ているんだね

そういえばレストランで  
残してしまうことがあるよ

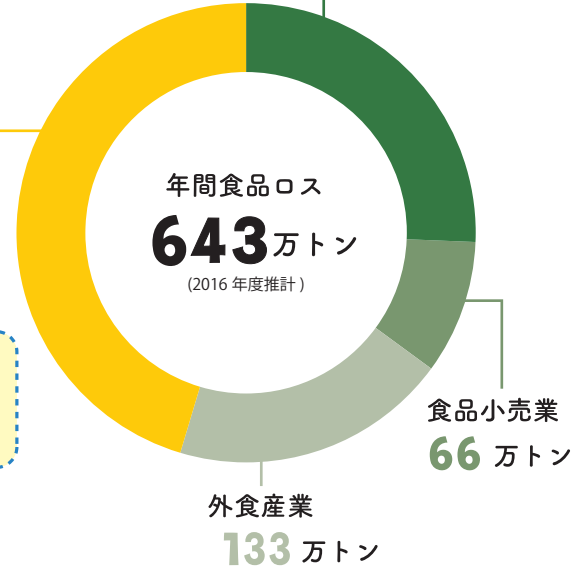
食品ロスって  
身近な問題なんだね

気を付ければ  
減らせるかもしれないね

家庭から  
**291** 万トン

事業者から  
**352** 万トン

食品製造業 / 食品卸売業  
**153** 万トン



※ 農林水産省「食品ロス及びリサイクルをめぐる情勢」（2019年4月版）より作成。  
※ 四捨五入の関係で、数字の合計が一致しないことがあります。

## ● みんなで減らそう！食品ロス

身近な食品ロス

こんなこと、ありませんか？



実際に大阪府のある地域で排出された「手をつけていない食品」

- ・安いからまとめて買ったけど、**食べきれなくて捨ててしまった**
- ・たくさん食べると思って料理を作ったけど、**残してしまった**
- ・家で食べると思っていた家族が帰って来なかったので、**料理が余ってしまった**
- ・使いかけの野菜をむき出しで冷蔵庫に入れていたら、**乾燥して使えなくなった**
- ・お歳暮やお中元で食べ物をもらったけど、**好みでなかった**
- ・初めて行くレストランで、思ったより**量が多くて食べきれなかった**
- ・宴会で話に夢中になり、**料理がたくさん余った** …… など

もったいない  
ですね！



お財布に  
やさしい



ごみが減る



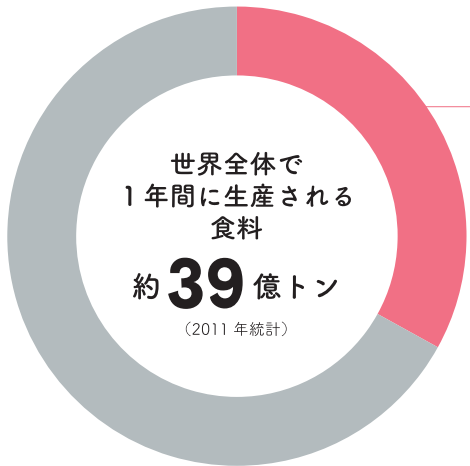
環境に  
やさしい

食品ロスを減らすと

こんなにお得です！

## ● みんなで減らそう！食品ロス

コラム 世界の動き



食べられずに  
捨てられている食料

約**13**億トン

経済的損失  
約**7,500**億ドル  
(約**84**兆円)

※112円/ドルで計算

捨てられる食料をつくるために…



※ 国連食糧農業機関「世界の食料ロスと食料廃棄」  
「世界の農林水産 No.835」より作成

## SDGs ～持続可能な開発目標～



2015年9月に国連で採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」では、「持続可能な開発目標」(SDGs: Sustainable Development Goals)として、17のゴールと169のターゲットが設定されました。食品ロスの目標については、ゴール12「持続可能な生産・消費」の中で、「小売・消費レベルにおける世界全体の一人当たりの食品の廃棄を半減させ、収穫後損失等の生産・サプライチェーンにおける食品ロスを減少させる」とされています。

## ● 動き始めた食品ロス削減の取組み

### 国の取組み

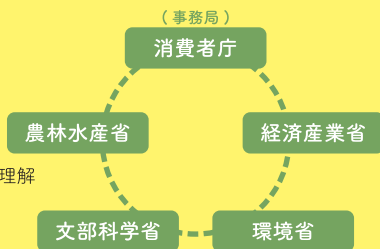
#### 食品ロス削減国民運動（NO-FOODLOSS PROJECT）



一人ひとりの意識・行動改革に向けて「食べものに、もったいないを、もういちど。」をキャッチフレーズに、官民をあげて食品ロス削減国民運動を進めています。

#### 食品ロス削減関係省庁等連絡会議

消費者の食品ロスに対する意識改革を図るための普及啓発方策について検討しています。



（例）

- 賞味期限等の食品表示の正しい理解
- 冷蔵庫の在庫管理
- 食品ロスに対する意識改革

〔関係省庁〕 文部科学省、農林水産省、経済産業省、環境省、消費者庁

#### 主な内容

食品ロス削減のための商慣習の見直しに向けた事業者の取組みへの支援

農林水産省

経済産業省

- 食品ロス削減のための商慣習検討ワーキングチーム
- 製・配・販連携協議会

フードバンク活動団体の  
人材育成等の取組みへの支援

農林水産省

市区町村の食品ロス量把握のための組成調査、  
食品ロス削減目標策定を支援

環境省

学校における指導の内容に「食べものを大事にし、  
生産者等へ感謝する心をもつ」旨を提示

文部科学省

「消費者庁のキッチン」に食材を  
無駄にしないレシピを掲載

消費者庁

食品ロス削減全国大会の開催

農林水産省

環境省

消費者庁



## ● 動き始めた食品ロス削減の取組み

### 地方自治体の取組み

#### おいしい食べきり運動

「おいしい食べ物を適量で残さず食べきる運動」を推進し、食品ロスを削減するために、自治体間のネットワークを構築しています。

全国 395 ※の自治体が参加しており、食べきり運動の普及・啓発、取組みや成果の情報共有・情報発信などを行っています。

大阪府、大阪市、堺市、豊中市、吹田市、枚方市、茨木市、寝屋川市、摂津市、東大阪市、阪南市、熊取町も参加しています。

※2019年8月現在

全国 おいしい食べきり運動 ネットワーク協議会

全国おいしい食べきり運動 ネットワーク協議会とは？

「おいしい食べ物を適量で残さず食べきる運動」の趣旨に賛同する自治体地方公共団体により、広く全国で食べきり運動等を推進し、以て3Rを推進すると共に、食品ロスも削減することも目的として設立された自治体間のネットワークです。

● 全国おいしい食べきり運動ネットワーク協議会設置要綱

組織

会長 嶋田裕子  
(NPO法人持続可能社会をつくる元気ネット 理事長、GR活動推進フォーラム副会長)

#### 3010運動

宴会時の食べ残しを減らすために、宴会の幹事などから『宴会の開始から30分間は席を立たずに料理を楽しみ、お開き前の10分間も自分の席に戻って、再度料理を楽しみましょう』と呼びかける運動です。

2011年に長野県松本市で始まったのをきっかけに、今では全国の自治体に広がっています。

さん まる いち まる

30:10 運動

What's 3010 ?

宴会における大量の食品ロスを減らすため

最初の 30 分 最後の 10 分

皆で食べる時間を設けましょう。それが3010運動です。

WEB 県産省ホームページから、すぐに使える7種類のPOPをダウンロードいただけます。テーブルに立ててご活用ください。

忘年会用 POP 新年会用 POP 宴会用 POP 集会用 POP 合コン用 POP 打ち上げ会前 POP 春の宴会用 POP

## ● 動き始めた食品ロス削減の取組み

### 大阪府内の取組事例

#### 泉大津市 <泉大津市版フードバンク>

株式会社ダイエーや大阪いずみ市民生活協同組合と、「生き生き食糧支援(泉大津市版フードバンク)」に関する協定を締結しています。ダイエーからは賞味期限が迫っていたり、外箱の破損などの理由で処分が予定される食品などを、いずみ市民生協からは宅配事業において生じた予備在庫のうち廃棄またはリサイクルを予定している食品について、市が寄贈を受け、生活に困っている世帯に無償で提供しています。



#### 豊中市 <絵本「きょうのきゅうしょくな～にかな」>

小学校給食の食べ残しを減らし、食べ物を大切にして欲しいという願いをこめて市職員が作成しました。なぜ食べ物を残すとダメなのかを、身近な野菜や子どもたちを登場させることで、感情移入しやすい内容となっています。市内の全こども園等において、年長児のうちから給食の大切さを知ってもらうよう、絵本を用いた環境学習を行っています。



#### 寝屋川市 <3010 運動の実践>

市ホームページ(食品ロス削減のページ)とリンクしたQRコード付きの3010 運動コースターを作成し、市内の飲食店に配布し、食べきりと呼びかけています。



## ● 動き始めた食品ロス削減の取組み

### 事業者の取組み

#### 食品メーカー・包装メーカーでは…

食品の製造技術の向上に伴う賞味期限の延長や、少量ずつ使える容器、鮮度を長く保てる容器、最後まで使いきりやすい容器など、食品ロス削減につながる容器包装に取り組んでいます。



#### スーパーなど小売店では…

少量パックや量り売りでの販売、使いきりレシピの情報提供などに取り組んでいます。



#### 飲食店では…

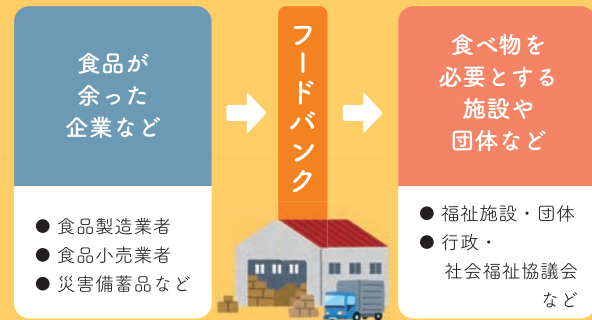
小盛りメニューやアレルギー対策メニューの提供、お客さんからの要望に応じた対応、食べ残しの持ち帰りの対応などに取り組んでいます。



食品流通のしくみの見直しや、実証実験など、いろいろな事業者が連携した取組みも進んでいます。

### 食べ物を分けあう「フードバンク」

食べ物の製造や流通の過程では、品質に問題がなく食べられるのに、包装の破損や規格外、過剰在庫などの理由で販売できなくなった食べ物が出てしまうことがあります。そのような食べ物を企業などから寄贈してもらい、食べ物を必要としている施設や団体などに提供する活動が「フードバンク」です。



**Point!**

- 家庭で食材の廃棄や食べ残しに心当たりがある人は約7割。
- 食品ロスとなりやすい食材は野菜・果物など。

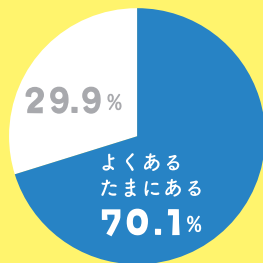
## ● 大阪のいま

大阪の食品ロス ～府民1,000人にアンケートしました～

### 食品ロスの実態

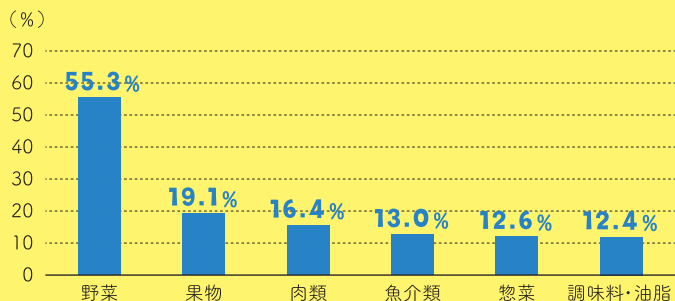
賞味期限切れや作りすぎ、過剰除去※などを理由に廃棄や食べ残しが「よくある」「たまにある」と回答した人は約7割です。

※ 過剰除去：調理の際、食べられる部分を多く取り除くこと



### 食品ロスとなっている食材

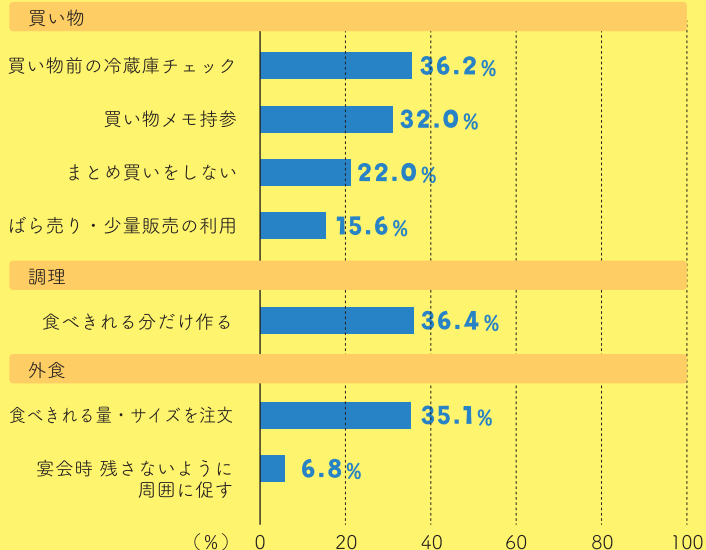
廃棄や食べ残してしまう食材は、野菜が多く、次いで果物、肉類、魚介類、惣菜となっています。



※ よくある・たまにあると回答した701人が対象(複数回答)

### 普段から取り組んでいること

全体的に取組みの実施率は低いですが、その中でも「買い物前の冷蔵庫チェック」、「食べきれ的分だけ作る」、「外出時に食べきれる量・サイズを注文する」などが比較的取り組まれています。



※ 大阪府「食品ロス」に関するアンケート(2017年)より作成

※ アンケート対象:1000人(複数回答)

**Point!**

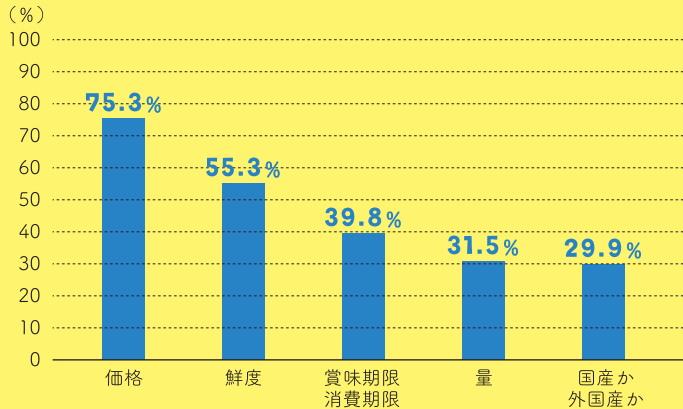
- 食品購入では、価格や鮮度を重視する傾向がある。
- 食の都・大阪には、“食”にまつわる店が多い。

## ● 大阪のいま

### 大阪の食品消費

#### 食品購入で重視すること

食品購入の際には、価格や鮮度、賞味・消費期限などを重視しています。

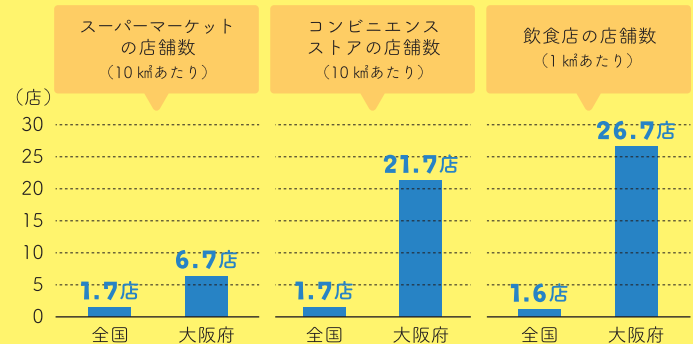


※ 大阪府「食品ロス」に関するアンケート(2017年)より作成

※ アンケート対象:1000人(複数回答)

#### 買い物や外食の便利さ

大阪における面積あたりのスーパーマーケットやコンビニエンスストア、飲食店の店舗数は全国平均と比べて多くなっています。



※【スーパーマーケット】統計・データでみるスーパーマーケット(2017年11月末現在)

【コンビニエンスストア】SMBCファイナンスサービス(株)調査資料(2017年3月末現在)

【飲食店】2014年度 経済センサス・基礎調査より作成

### 世帯構成による食料品支出の傾向 (全国の結果)

※ 家計調査 2016年より

- 単独世帯は、二人以上の世帯より外食や調理食品の支出割合が高い。
- 二人以上の世帯は、単独世帯より肉や野菜、魚介類の支出割合が高い。
- 高齢者がいる世帯では、野菜や魚介類の支出割合が高い。
- 共働き世帯は、世帯主のみ働いている世帯より調理食品や外食の支出割合が高い。



## Point!

- 府内市町村によって世帯構成の割合に違いがみられる。
- 単独世帯や高齢者世帯、共働き世帯の割合が増加傾向にある。

## ● 大阪のいま

## 大阪の世帯構成

## 府内市町村の特徴

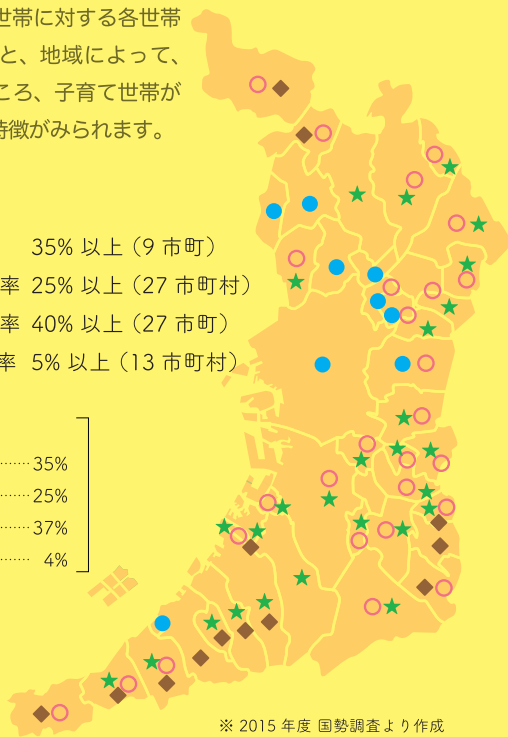
府内市町村の一般世帯に対する各世帯の構成割合をみると、地域によって、単独世帯が多いところ、子育て世帯が多いところなどの特徴がみられます。

## 世帯構成の凡例

- …… 単独世帯率 35%以上 (9市町)
- …… 高齢者世帯率 25%以上 (27市町村)
- ★ …… 子育て世帯率 40%以上 (27市町)
- ◆ …… 3世代世帯率 5%以上 (13市町村)

## 近畿の平均値

単独世帯率	35%
高齢者世帯率	25%
子育て世帯率	37%
3世代世帯率	4%

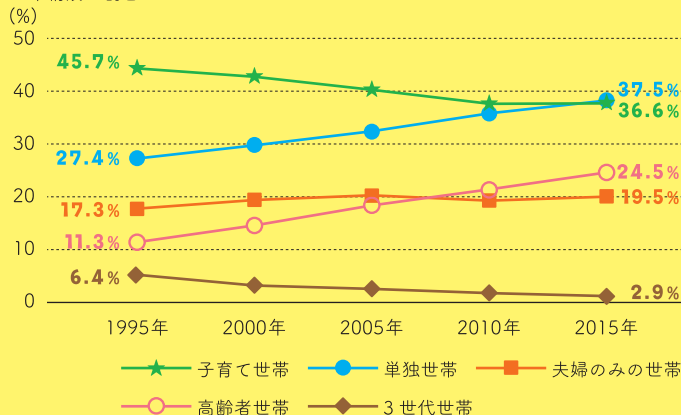


※ 2015年度 国勢調査より作成

## 家族構成の変化

大阪の人口は減少に転じましたが、世帯数は増え続けています。世帯構成の割合をみると、単独世帯と高齢者世帯<sup>※1</sup>が増加し、子育て世帯<sup>※2</sup>や、3世代世帯は減少しています。なお、府内の共働き率は増加傾向にあります。

## 世帯構成の割合



※1 高齢者世帯：65歳以上の高齢単身世帯及び高齢夫婦世帯

(夫65歳以上、妻60歳以上の夫婦1組のみの世帯)の合計

※2 子育て世帯：夫婦と子どもからなる世帯、男親と子どもからなる世帯及び女親と子どもからなる世帯の合計

※ 国勢調査より作成