

事例集内容説明【※説明時間30分程度】

| ページ | タイトル | 内容 |
|-----|-----------------------------|---|
| | 表紙 | |
| | 目次 | 目次を見ると冊子の構成が把握できる 全体の構成 前半…食品ロスって何だろう（知識編） 後半…食品ロスを減らすコツ（実践編）としている 全部通して使うこともできるし、1枚ずつ取り出して必要な部分を説明することも可能 |
| 1 | 中表紙 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（※説明時間 5分程度） | |
| 2 | もったいない！日本の食品ロス | 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です。 日本全体では国民1人1日あたりにするとお茶碗1杯分（約134g）、年間約643万トン出ており、これは世界の食糧援助量である約320万トンよりはるかに多い数字です。 一方、日本の食糧自給率はカロリーベースで38%であり、食料の大半を輸入に頼っているのが現状です。 |
| 3 | 食品ロスはどこから出ているの？ | 食品ロス643万トンのうち、半分近い291万トンが家庭から出ています。 食品を買いすぎて余る場合は家庭での食品ロスであり、外食先のレストランで残すと外食産業での食品ロスとなりますが、ともに生活に身近な問題です。 気をつければ減らせるかもしれません。 |
| 4 | 身近な食品ロス | 身近な食品ロスは、安いからまとめ買いをしたが食べきれずに捨ててしまった、家で食べると思っていた家族が帰ってこなくて料理が余った、外食先で思ったより量が多かった、宴会で話に夢中になり料理を余らせた、といった理由で発生します。 |
| 5 | コラム：世界の動き | 世界全体で1年間に生産される食料約39億トンのうち食べられずに捨てられている食料は約13億トンで、金額に換算すると約84兆円です。 SDGsでは、ゴール12「持続可能な生産・消費」の中で、「小売り・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」と定められています。 |
| | 動き始めた食品ロス削減の取組み（※説明時間 5分程度） | |
| 6 | 国の取組み | 食品ロス削減国民運動は、「食べものに、もったいないを、もういちど。」がキャッチフレーズの運動です。 また食品ロス削減関係省庁等連絡会議は、5省庁が連携して普及啓発方策を検討しています。 主な内容は、食品ロスの削減のための商習慣見直し、フードバンク活動団体の人材育成等の支援、市町村の食品ロス量把握のための調査や食品ロス削減目標策定の支援などです。 |
| 7 | 地方自治体の取組み | おいしい食べきり運動、すなわちおいしい食べ物を適量で残さず食べきる運動に全国395の自治体が参加し、食べきり運動の普及・啓発、取組みや成果の情報共有・発信などを行っています。 また3010運動では、宴会時の食べ残しを減らすために、宴会開始から30分、おひらき前の10分は自席で料理を楽しみましょうと呼びかけています。 |
| 8 | 大阪府内の取組事例 | 泉大津市では、市がスーパーや生協と協定を締結し、食品の寄贈を受けて生活困窮世帯に無償で提供する泉大津市版フードバンク活動を行っています。 ※フードバンクとは、製造業者・小売業者などから食べられるのに売れなくなった食べ物を寄贈してもらい、施設や団体などに提供する活動です。 豊中市では、学校給食の食べ残しを減らし、食べ物を大切にしてほしいという願いをこめて、市職員が絵本「きょうのきゅうしょくな～にかな」を作成し、市内の全こども園等で環境学習を行っています。 寝屋川市では、市のHPとリンクしたQRコード付きの3010運動コースターを市内飲食店に配布し、食べきりを呼びかけています。 |
| 9 | 事業者の取組み | 食品メーカーでは、技術の向上に伴う賞味期限の延長、 包装メーカーでは、少量ずつ使える容器、最後まで使い切りやすい容器の開発、 スーパーなどでは、少量パックや量り売り、使い切りレシピの情報提供、 飲食店では、小盛メニューやアレルギー対策メニューの提供など、それぞれの事業者が食品ロスの削減のために取り組んでいます。 |

| | | |
|-----------------------|----------------------|--|
| 大阪のいま (※説明時間 5分程度) | | |
| 10 | 大阪の食品ロス | 府民1,000人へのインターネットアンケートによると、食品ロスがよくある、たまにあるとの答えが70%以上ありました。 また食材別では、野菜、果物、肉、魚、調味料・油脂の順で多くなっており、気をつけていることは、買い物前の冷蔵庫チェック、食べきれ的分だけ調理する、外食時も食べきれ的分だけ注文するなどが比較的取り組まれています。 |
| 11 | 大阪の食品消費 | 食品購入時には、価格、鮮度、賞味期限や消費期限などを重視しており、大阪府は全国平均に比べスーパー、コンビニ、飲食店数が多く、食にまつわる店が多いです。 また、世帯構成により食料品支出の傾向が異なっており、単独世帯や共働き世帯で外食や調理食品の支出が多い一方、野菜や魚介類の支出が多くなっています。 |
| 12 | 大阪の世帯構成 | 府内市町村によって世帯構成に違いがみられます。 単独世帯率は、大阪市とその周辺部特に北・中部で高く、子育て世帯率、3世代世帯率、高齢者世帯率は、周辺部で高くなっています。 また、大阪府の人口は減少していますが、単独世帯や高齢者世帯数は増加しています。 |
| 13 | 中表紙 食品ロスを減らすコツ (実践編) | |
| ライフスタイル編 (※説明時間 5分程度) | | |
| 14 | あなたのライフスタイルは？ | ちょっとした工夫で「食品ロス」を減らすことができます。 「ライフスタイル編」では各家庭のライフスタイルに合わせたポイント・取組みを紹介し、「取組の工夫編」では場面ごとの具体的な工夫を紹介しています。 各家庭のライフスタイルをフローチャートで確認すると、それぞれの家庭が取り組むべきことが見えてきます。 ライフスタイルに合わせて無理なくできることから始めてみましょう。 ※実際にフローチャートをたどってみる |
| 15 | こまめに買い物や調理をする方 | 買いすぎや買い忘れを減らすために買い物時の冷蔵庫チェックをしましょう。 食材を見やすくするため、入れる場所を決めたり透明容器を使ったりスッキリ収納しましょう。 捨ててしまいがちな野菜の葉や茎も使い切るためレシピを探してみましょう。 家族で食べきれるように量を調整しましょう。 |
| 16 | まとめ買いや作り置きをする方 | あらかじめ数日間献立を考えて計画的に買い物しましょう。 食材に合わせた方法で保存しましょう。 先に買ったもの、傷みやすいものから優先的に使いましょう。 痛みやすい料理を先に食べるというように、食べる順番を工夫して食べきりましょう。 |
| 17 | お弁当・お惣菜や外食が中心の方 | 食べきれ的分だけ買いましょう。 すぐに食べるなら、期限の近い値引き品を買うとお得です。 飲食店では、お料理の量や食材を確認しましょう。 |

| 取組みの工夫編 （※説明時間 10分～15分程度） | | |
|---------------------------|-------------|--|
| 18 | 買い物編 | あらかじめ献立を考えましょう。 買い物前に冷蔵庫をチェックしましょう。※府民の2人に1人が行っています。 買いすぎないように、空腹時を避けて買い物に行きましょう。 |
| 19 | | お店では、必要な分だけ買しましょう。 お店では、すぐに食べるものは手前ものを買しましょう。 |
| 20 | 家庭編 保存 | 冷蔵庫を整理して、食材を使い切りましょう。 ①指定席を決める ②かごやトレイで整理 ③種類や用途で仲間分け ④透明容器の活用 ⑤立てる収納 ⑥野菜は形や大きさで分類 ⑦使いかけの野菜をまとめる ⑧期限の近いものは手前に ⑨詰め込み過ぎない ⑩定期的に整理 |
| 21 | | 食材にあった保存をしましょう。 常温保存するものは1ヶ所にまとめておきましょう。 使い始めた日を把握するため、買って来た日や開封した日を書いたりシールに貼ったりして記録しておきましょう。 |
| 22 | | 野菜をおいしく保存しましょう。 ※大阪で購入頻度の多い野菜を掲載 トマト、ネギ、キュウリ、タマネギ、キャベツ、ニンジン (どれか取り上げて具体的に説明 例えばトマトの場合…etc) |
| 23 | | 果物や肉・魚をおいしく保存しよう ※府民の食品ロスランキングでは①野菜②果物③肉類④魚介類⑤惣菜⑥調味料 (部分的に詳しく説明 例えば肉は…etc) |
| 24 | 家庭編 調理 | 家族の食事の予定を共有しましょう。 先買ったものから使しましょう。 ※府民で賞味・消費期限切れで食品廃棄することがよくあるは4割 |
| 25 | | 捨ててしまいがちな野菜などもムダなく使しましょう。 ※家庭では過剰除去による食品ロスが多い ニンジン、ピーマン、ナス、ハウレンソウ |
| 26 | | 野菜は下ゆでや切り分けなど、下処理してから保存するとすぐに使えます。 調味料も使い切りましょう。 ※府民の1割が廃棄することの多い食品として調味料を認識している |
| 27 | | 残った料理もアレンジでおいしく食べきましょう。 ※府民の3割近くが多かった、作り過ぎたために食品廃棄することがよくある クックパッドの消費者庁のキッチンでは、各地方公共団体から寄せられた「食材を無駄にしないレシピ」を紹介しています。 |
| 28 | 家庭編 食事 | 一度箸をつけると保存が難しくなり、また食べきることが習慣になるので、食べきれ的分だけ盛り付けましょう。 そのためにはあらかじめ自分や家族の食べきれる量を把握しておくことが重要です。 |
| 29 | | 会話が弾み、みんなで協力して食べきることのできる、家族そろって食べましょう。 食べる順を工夫する、冷蔵庫に作り置きを棚を作るなどの工夫で上手に食べきましょう。 |
| 30 | 外食・宴会編 | 小盛メニューにしたり、食べる分だけ頼みましょう。特に食べ放題のときは気をつけましょう。 ※府民の3割が外食時量が多くて食べ残すことがよくある どうしても残ってしまった場合は、持ち帰り可能か尋ねましょう。 |
| 31 | | 予約時に人数や年齢層、男女比、好みなどをお店に伝えて料理の量や種類を相談しましょう。 ※外食時の食べ残し量の割合は宴会時が一番多い 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するなど協力して食べきましょう。 ※食べきりの声かけを府民で呼びかけているのは20人に1人 |
| 32 | その他 | 見た目の悪い野菜など規格外品もおいしく活用しましょう。 ローリングストックをやってみましょう。 ※ローリングストックとは、備蓄を一定量に保ちながら、普段の食事の中で賞味期限の古いものから使い、食べた分だけ買い足すことです。 |
| 33 | 実践行動チェックリスト | 冊子の内容をピックアップして掲載しています。内容やチェックの数についてのコメントは参考です。 |
| | 裏表紙 | |